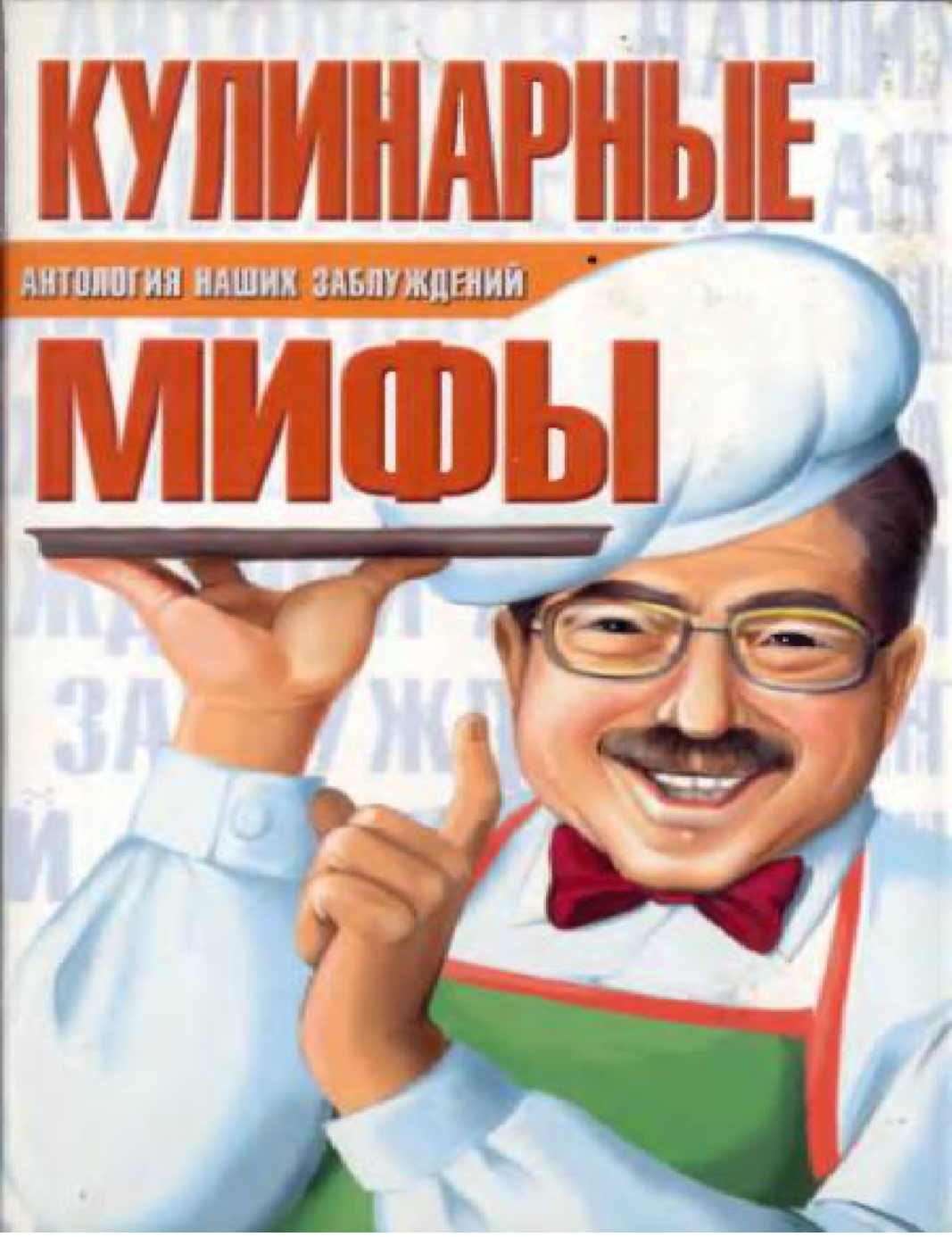
КУЛИНАРНЫЕ МИФЫ

АНТОЛОГИЯ НАШИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Еда может подарить нам здоровье и долголетие, а может — болезни и преждевременную старость. Всё зависит от того, что мы едим, как, сколько, с кем, что при этом думаем и в каком настроении готовим пищу. Поэтому очень важно иметь достоверную информацию о продуктах питания, их полезных свойствах и способах приготовления.

В предлагаемой вашему вниманию книге собрано и проанализировано огромное количество современных мифов и заблуждений, связанных с питанием. Чтение этой книги будет для вас не только увлекательным, но и полезным, ведь многое из прочитанного вы сможете применить на практике: научитесь выбирать качественные продукты питания, отличать их от подделок и правильно готовить вкусную и здоровую пищу.

От мифов и заблуждений — к реальному знанию, от знания к здоровью и долголетию!

- Сергей Александрович Мазуркевич
  - Ананас
  - Арбуз
  - Биологически активные добавки
  - «Блестящие» фрукты
  - Блины
  - Борщ
  - Бульонные кубики и мясо
  - Вода
  - Вредны ли консервы?
  - Гарнир
  - Где хранить готовые овощные блюда?
  - Гречневая каша
  - Грибы
  - Гуляш
  - Десерт
  - Жарение во фритюре
  - Жареное мясо
  - Заблуждения о вине
  - Икра
  - Использование алюминиевой фольги
  - Йогурты
  - Какао
  - Капуста
  - Картофель

- Каша
- Квас
- Кефир
- Кисель
- Колбаса
- Консервирование
- Коньяк
- Кофе
- «Крабовые» палочки
- Кулинарные книги и Гаролд Макги
- Куриные бульоны
- Лимоны
- Майонез
- Макароны
- Манная каша
- Маргарин
- «Медовые» мифы
- Микроволновая печь
- Молоко
- Морковь
- Мороженое
- Мясо: есть или не есть?
- Овсянка
- Огурец
- «Оливье»
- Петрушка и соль
- Пиво
- Плесень
- Плов
- Помидор
- Приправы, пряности и специи
- Продукты в вакуумной упаковке
- Рагу
- Растительное масло
- Рис
- Рыба
- Сало
- Сахар
- Свежие овощи
- Сгущённое молоко
- Семечки
- Сливочное масло
- Сметана
- Соки

- Соль
- Соя
- Супы
- Сырые овощи
- Текила
- Тушёнка
- Уха
- «Фальшивый заяц»
- Фрукты
- Харчо
- Хачапури
- Хлеб
- Хлопья: с молоком или без?
- Хрен
- Чай
- Чеснок
- Что делать с пересоленным супом?
- Шашлык
- Шницель
- Щавель
- Яблоки
- Яичная скорлупа
- Яйца

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20

- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33

Сергей Александрович Мазуркевич
Кулинарные мифы

Всё есть яд, всё есть лекарство, и лишь доза делает вещество либо ядом, либо лекарством.

Парацельс

Ананас

Стоит грузин на рынке и кричит:
— Покупаем ананасы! Покупаем бананасы!
К нему подходит мужик и говорит:
— Вы неправильно говорите. Не бананасы, а бананы.
— Спасибо, дорогой. Покупаем ананы, покупаем бананы!

Из историй, рассказанных директором рынка

Когда-то этот экзотический фрукт был редким гостем на наших прилавках. В настоящее время купить ананас не проблема. И его зачастую покупают женщины, желающие похудеть, поскольку часто можно услышать и даже прочесть в популярных изданиях, что от ананаса худеют. Объясняется это тем, что одна из его составляющих — бромелин — является своеобразным сжигателем жира. Однако исследования учёных опровергли эту теорию. На сегодня основное полезное свойство ананаса известно наверняка: он помогает процессу пищеварения, что тоже очень даже неплохо.

Ошибаются и те, кто с помощью этого тропического продукта в зимнее время желает пополнить запас витаминов. По сравнению с другими фруктами он содержит гораздо меньше витаминов А и С. Но у ананаса есть и достоинства — он содержит много минеральных веществ, таких как, к примеру, довольно редкий минерал марганец, который в значительной степени способствует обмену протеина и углеводов.

Если вы собрались покупать ананас, то совсем не обязательно обрывать его листья, чтобы выяснить, насколько он свеж. Достаточно хорошо принюхаться. Специалисты отмечают, что у хорошего фрукта сладкий запах и твёрдая оболочка. Листья должны быть зелёными.

В отличие от некоторых других фруктов сорванный ананас не дозревает. Но с помощью одного нехитрого приёма его можно сделать слаще. Для этого нужно поставить ананас вверх дном и в таком положении оставить на ночь. Таким образом сахару удастся с нижней части перебраться в верхнюю.

Не стоит хранить ананасы в холодильнике, как это порой делается. Держите его при комнатной температуре, тогда он будет более ароматным.

Арбуз

Многие до сих пор ещё думают, что арбузы — это фрукты (или даже овощи). На самом же деле они относятся к ягодам.

Некоторые считают, что раз арбуз на 80–95 % состоит из воды, то и особой пользы от него нет. На самом же деле эта ягода содержит особо полезный для здоровья витаминно-микроэлементный комплекс, в котором особенно много железа. К целебным качествам арбуза относят его детоксикационные способности{1}, диуретические свойства, что обуславливает большую пользу его для тех, кто страдает мочекаменной болезнью, способность к стабилизации обменных процессов в печени, препятствованию камнеобразования в жёлчном пузыре, улучшению реологических свойств жёлчи. Благодаря таким достоинствам арбуза его рекомендуется включать в рацион всех страдающих хроническим гепатитом, холециститом, дискинезией жёлчевыводящих путей, железодефицитной анемией и т. п.

На рынках обычно продавцы нарезают арбузы, для того чтобы покупатель убедился, что они спелые. Однако лучше этого не делать. Во-первых, нож, которым надрезают арбуз, обычно особой стерильностью не отличается (кто знает, может, его не мыли две недели?). Во-вторых, на поверхности арбуза находится множество возбудителей кишечных инфекций, которые при надрезании не вымытой предварительно корки легко проникают в мякоть и там «ждут», когда ими кто-нибудь полакомится. И наконец, в-третьих, по дороге от рынка к дому в надрез может попасть какая-нибудь грязь, что также грозит какой-либо из кишечных инфекций.

Зачастую мы покупаем арбузы, продающиеся на обочине дорог. И совершенно напрасно. Во-первых, у придорожных торговцев качество продукции, как правило, никто не проверяет. А во-вторых, арбузная кожура очень хорошо впитывает из воздуха различные вредные вещества, наподобие тяжёлых металлов. Наверное, лучше будет купить арбуз чуть дороже, но с большей уверенностью в его безопасности.

Продают порой и «колотые» арбузы, то есть те, которым торговцы делают инъекции каких-либо химических препаратов для придания товарного вида. Опознать такую ягоду вполне реально: его мякоть красная, а семечки белые. Такой арбуз лучше в пищу не употреблять.

Что же касается определения спелости арбуза без надрезания, то абсолютно достоверных критериев определения спелости арбуза просто не существует{2}.

Биологически активные добавки

Разговаривают две подруги:
— Как тебе удаётся всегда так прекрасно выглядеть?
— Это благодаря «Гербалайфу».
— О! А как ты его принимаешь?
— Что я, дура его принимать?! Я его распространяю.

Анекдот

Биологически активные добавки (БАД) в последнее время пользуются большой популярностью. Широко распространена (не без активной помощи производителей БАДов) легенда о том, что они вместе с витаминами избавят от всех недугов. Многие люди рассуждают примерно так: чем больше этих самых добавок и витаминов употребить — тем лучше, поскольку они не лекарства как таковые, а значит, и вреда от них быть не может. Такая точка зрения ничего общего с истиной не имеет. От чрезмерного употребления даже самых лучших пищевых добавок ничего хорошего ждать не стоит.

Большинство американских специалистов по лечебному питанию считают, что гораздо более полезным, чем употребление популярных пищевых добавок (гинкго билоб, женьшень, ма хуанг и т. п.), является получение питательных веществ непосредственно из пищи.

Универсальной таблетки, в которой бы содержались все нужные организму питательные вещества, пока ещё не придумано и, по всей вероятности, не будет придумано. Пищевые же добавки потому так и называются, что предполагают наличие основного рациона. Поэтому употребление одних лишь пищевых добавок небезопасно для здоровья.

Как отмечают специалисты, химический состав пищевых добавок зачастую не вполне сбалансирован — в одних совершенно нет белков, в других слишком много углеводов. Организм же всё равно будет требовать своего. Продержавшись на заменителях в завтрак и обед, человеку мучительно хочется плотно поужинать (а значит, и набрать лишние калории).

Главный врач Института иммунологии МЗ РФ доктор медицинских наук Наталья Ильина, говоря о том, что сейчас очень много рекламируется самых разных биологически активных добавок, отмечает:

«Каждая такая добавка претендует на „укрепление иммунитета“, не всегда понятно, каким образом. На самом деле в

ходу у специалистов около 30 действительно эффективных иммуномодуляторов. Но ни один из них не применяется как монотерапия, а только в сочетании с основными лекарствами от конкретного заболевания.

В ряде случаев неверное и ненужное вмешательство действительно может привести к аутоиммунным болезням, может сделать острое заболевание хроническим, а человека — инвалидом. Иммунитет — не игрушка, не простенький прибор. Это очень тонкий, сложнейший механизм, состоящий из десятков, сотен процессов. Вмешиваться в него безграмотно — всё равно что компьютер чинить молотком».

Кроме того, в настоящее время практически у всех добавок дозировка указана не на таблетку, а на 100 граммов продукта, что создаёт сложности в грамотном их использовании. Рассказывает кандидат медицинских наук Александр Мельников:

«Во-первых, потребитель не всегда обращает внимание на то, что содержание активных веществ указано не для таблетки, а для 100 граммов. Естественно, при этом он видит дозы достаточно высокие: в 100 граммах вещества много больше, чем в небольшой таблетке. То есть происходит некий оптический обман.

Во-вторых, потребителю нужно долго пересчитывать все дозы со 100 граммов на одну таблетку, потом — на дневную дозу, которая может составлять несколько таблеток, а потом ещё придётся рассчитывать процент, который составляет суточная доза… Это очень громоздкие вычисления, и многим они просто не по силам. Но потребление ВМК (витаминно-минеральные комплексы) без знания того, насколько они покрывают РНП (рекомендуемую дневную норму потребления), похоже на ходьбу вслепую.

В-третьих, если доза витаминов и минералов указана сразу для 100 граммов продукта, не исключено, что количество этих активных веществ может заметно колебаться в разных таблетках. А коль это так, то сегодня можно принять повышенную дозу витаминов, а завтра пониженную и т. д.».

Стоит отметить и то, что действие большинства из пищевых добавок ещё не достаточно хорошо изучено. Так, многие производители «обещают» избавление от проблем с пищеварением за счёт высокого содержания пищевых волокон в выпускаемых ими БАДах. Однако новое исследование, проведённое французскими учёными, показывает, что они, напротив, могут увеличивать риск возникновения опухоли.

Было тщательным образом изучено действие добавки растительного происхождения на основе шелухи исфагулы (по свойствам её можно сравнить с более распространённой шелухой

подорожника блошиного). Эти растения широко применяются при производстве пищевых добавок, улучшающих работу кишечника, и слабительных средств.

В эксперименте приняли участие 552 добровольца, у которых и раньше обнаруживались предраковые изменения в кишечнике. Одна группа получала диету с добавкой, а другая — контрольная — питалась, как обычно. Через три года, когда были подведены результаты эксперимента, оказалось, что у получающих шелуху исфагулы опухоль развилась в 29 % случаев, в то время как в контрольной группе — только в 20.

Впрочем, пока ещё нельзя окончательно «обвинять» в провоцировании рака диеты с высоким содержанием пищевых волокон. Не исключено, что в данном случае на частоту развития болезни влияют другие вещества, содержащиеся именно в исфагуле. Тем не менее результаты этих исследований заставляют задуматься о необходимости проведения более масштабных и непредвзятых проверок действия биологически активных добавок, перед тем как их разрешать к свободной продаже.

«Блестящие» фрукты

В последнее время в продаже появилось множество фруктов, привозимых из-за рубежа. На вид они выглядят весьма привлекательно. Но это как раз тот случай, когда не «всё здорово, что блестит».

Дело в том, что изобретательные иностранцы, для того чтобы фрукты не портились по дороге, придумали покрывать их тонким слоем парафина (воска).

В последнее время у жителей США (они особенно любят «блестящие» фрукты) врачи начали замечать признаки странной болезни: нарушается работа внутренних органов, ухудшается общее самочувствие. Одной из причин этой болезни считается накопление в организме воска. Впрочем, дело не только в парафине, но и в примесях, в нём содержащихся. Ими являются вредные ароматические углеводороды.

А потому гораздо полезнее для здоровья употреблять в пищу, может быть, не такие красивые, но зато менее вредные отечественные матовые плоды.

К тому же специалисты установили, что в южных сортах яблок содержание витамина (так же, как и других витаминов) значительно ниже, чем в наших — отечественных. Так что антоновские яблоки в этом отношении дадут фору любому заморскому фрукту.

Объясняется это тем, что все фрукты, привезённые из дальних стран, срываются неспелыми. Дозревают они уже в пути и на овощных базах. Как следствие этого — отсутствие в плодах многих органических кислот, минералов и ферментов, образующихся только при созревании фруктов в естественных условиях.

Но, пожалуй, главное, что мы находимся в биоценозе с окружающей нас средой, и на генетическом уровне наш организм гораздо легче «воспринимает» местные плоды, нежели привезённые из дальних стран{3}. Этим, в частности, объясняются частые случаи аллергий у детей и взрослых на непривычные, заокеанские фрукты.

Блины

— Что за рестораны, блин, в Вятке! Везде, блин, одним и тем же кормят!

— И чем тебя кормили?

— Блинами, блин!

Из ресторанных историй

Издавна блины выпекались на чёрных чугунных сковородках небольших размеров. По мнению Вильяма Похлёбкина, только на таких сковородках и возможно приготовить настоящие блины. Современные сковородки для этого не годятся.

Многие хозяйки моют эти чугунные сковородки водой. Однако для их очищения существует другой способ: поставить на огонь, налить немного растительного масла, насыпать одну столовую ложку крупной соли и дать хорошенько накалиться, а затем слегка остудить.

Борщ

— Это борщ или помои? — спрашивает возмущённый посетитель столовой.

— А вы что, не можете сами определить?

— Нет!

— Так какая вам разница? — равнодушно говорит раздатчица.

Из диалога в советской столовой

Многие считают, что борщ — это томатный суп. Однако в действительности, если уж и называть борщ супом, он суп свекольный. Томатный же суп — это блюдо английской кухни, на борщ мало похожее.

И хотя томат в борще является обязательным ингредиентом, основное всё-таки свёкла. Стоит отметить, что со старославянского языка слово «бърщ» и переводится как «свёкла».

Немаловажно для приготовления хорошего борща использование пряных растений. Так, Вильям Похлёбкин пишет: «Без лука (репчатого и зелёного), чеснока, перца (красного и чёрного), любистока, дудника (анжелики), укропа, майорана, чабёра, кишнеца, петрушки, сельдерея не может быть хорошего, настоящего борща, распространяющего дразнящий аромат».

Ещё одной важной отличительной чертой настоящего борща является использование в качестве его жидкой части не только и не столько воды, а в основном специальных борщевых жидкостей (свекольного кваса, кваса-сировца, свекольного рассола или обычного хлебного кваса).

Кроме того, как утверждает Вильям Похлёбкин, принадлежностью настоящего борща являются также пшеничные пампушки или пышки с луком. Именно они, а вовсе не чёрный хлеб дают возможность по-настоящему оценить вкус этого блюда.

И ещё об одном «борщевом» заблуждении. Иногда, приготовляя борщ, свёклу нарезают соломкой и бросают её в воду. Борис Бурда, знаток и кулинар, отмечает: «…это чуть ли не самая распространённая ошибка! Потушите её сначала в казанке на сале и не забудьте добавить пол-ложечки уксуса, иначе настоящего красного цвета у борща не будет».

Бульонные кубики и мясо

— Официант, подайте мне бульон!
— Натуральный или искусственный?
— А как вы делаете искусственный?
— Расходуем один концентрат.
— А натуральный?
— На натуральный идёт два концентрата.

Из ресторанных историй

Бульонные кубики в последнее время стали у нас довольно популярны. Некоторые потребители думают, что ими можно заменить мясо. На самом же деле делать этого нельзя, так как они не содержат весь необходимый организму набор аминокислот и минеральных веществ.

Что же касается состава бульонных кубиков, то, как утверждают производители, в них есть и натуральные вещества, и пищевые добавки, с помощью которых усиливается вкус и создаётся аромат настоящего мяса.

В 2000 году бульонные кубики были протестированы экспертами журнала «Teste Saude». Они выяснили, что главная составляющая кубиков — соль, её в них 50 %. Получается, что в тарелке супа, приготовленного с помощью кубика, уже содержится 2,5 грамма соли (то есть четверть рекомендуемой дневной нормы).

Кроме соли, в кубиках содержится от 10 до 15 % глютаматов — усилителей вкуса, вводящихся в продукт для того, чтобы скрыть отсутствие или нехватку мяса, грибов или овощей. Глютаматы никакой питательной ценности не имеют, а вот навредить могут (см. статью «Приправы, пряности и специи»). В составе продукта они обычно обозначаются символом Е621.

По мнению специалистов, эти ингредиенты нисколько не повредят, если использовать продукт, чётко следуя указанной на упаковке инструкции, то есть один кубик в суп для всей семьи. Но крайне нежелательно употреблять кубик, растворённый в чашке кипятка, как это порой делается, — такая концентрация действительно вредна. И совсем уж ни к чему питаться супами на основе этих кубиков каждый день.

И немного о популярных в последнее время кашах, супах и вермишели быстрого приготовления. По мнению врачей, их нельзя есть постоянно, потому что это не еда, а коктейль из пищевых добавок. Гастроэнтерологи предупреждают: с одной

стороны, в них нет «живых» белков, жиров, углеводов, а с другой — намного меньше кальция, магния, калия, фосфора, других микроэлементов, чем в натуральных продуктах. Подобными экспресс-блюдами не стоит увлекаться тем, кому рекомендовано ограничить употребление соли.

Вода

— Для улучшения пищеварения я пью пиво, при отсутствии аппетита я пью белое вино, при пониженном давлении — красное, при повышенном — коньяк, при ангине — водку.

— А воду?

— Такой болезни у меня ещё не было…

Из беседы в пивной

Не соответствует действительности общепринятое мнение, что вода — это одно из простейших и хорошо изученных веществ. До сих пор «аш два о» является одной из величайших загадок для науки. Учёные пытаются разгадать: почему множество веществ при охлаждении сжимается, а вода — расширяется? Или в чём причина того, что в твёрдом виде вода (лёд) имеет меньшую плотность, нежели в жидком (большинство веществ — наоборот)? Как объяснить, что она растворяет почти всё, а при нагревании требует в десять раз больше энергии, чем железо?

Много неясного и в том, какую роль играет вода в нашем организме. С точностью можно утверждать одно — значение воды для человека трудно переоценить. Наше тело примерно на 65 % состоит из воды. Она является основой почти всего, что мы пьём. В молоке её 87 %, в томатах — 95 %, в мясе — 50–70 %, в хлебе — 35 %. Первый симптом недостатка жидкости — постоянное чувство усталости. Когда содержание воды в организме снижается на 5 %, пульс учащается и повышается температура тела.

Иногда можно услышать, что не обязательно пить много воды, если человек употребляет много чая или кофе. Однако это заблуждение. Кофе, чай или вино больше способствуют потере воды, чем её усвоению.

Ещё один «водный» миф состоит в том, что многие думают, что зимой жидкости надо употреблять гораздо меньше, чем летом. Однако тот, кто так считает, вредит своему организму. Зимой и летом следует выпивать не менее 1,5 литра воды в день. Иначе ветер на улице и нагретый воздух в помещении высушат кожу, появится усталость, головная боль.

Не так давно авторитетный американский журнал в области медицины «Нью-Ингленд джорнэл оф медисин» опубликовал результаты исследования, в очередной раз доказывающего важность обильного водного питья. Согласно данным учёных, употребление ежедневно 10–12 стаканов воды или иной жидкости

в два раза снижает риск заболевания раком мочевого пузыря.

Исследователи, доказав благотворное воздействие жидкости, пока ещё затрудняются ответить на вопрос о причинах возникновения этого заболевания. Высказано лишь общее предположение, что большое количество воды способствует выведению из организма вредных веществ.

Однако это справедливо лишь в том случае, если вода, которую мы употребляем, не содержит вредных для организма примесей. Увы, состояние наших водопроводов таково, что воду, для того чтобы её можно было смело пить, приходится очищать.

Многие думают, что достаточно воду просто прокипятить. Это не совсем так. Кипячение не уничтожает даже всех микробов, не говоря уже о тяжёлых металлах, пестицидах, гербицидах, нитратах, феноле и нефтепродуктах. Поэтому для её очищения этого, увы, недостаточно. Кроме того, на стенках чайника после кипячения оседают полезные соли кальция и магния.

Заблуждаются и те, кто, залив в термос крутой кипяток, закрывают его сразу же пробкой. Они получают в результате ту самую мёртвую воду, которая часто упоминается в русских сказках. Рекомендуется дать термосу постоять открытым минуты 2–3 и только тогда его закупоривать.

Один из способов очищения воды — её отстаивание. Отстаивать воду нужно в течение 6–7 часов. На дне посуды, в которой отстаивается вода, будут оседать вредные для организма химические соединения, тяжёлые элементы, соли, хлорка и т. п. Поэтому, когда в сосуде остаётся примерно одна треть воды, её обычно выливают.

Жителям крупных городов рекомендуется очищать воду не только путём её отстаивания, но и с помощью бытовых фильтров очистки воды. Наиболее подходят для этой цели фильтры, в которых используется комбинация адсорбционной и ионообменной технологий, что позволяет очищать воду не только от остаточного хлора и органических загрязнений, но и от тяжёлых металлов.

Однако бывает и так, что от применения фильтров вода становится ещё хуже. Такая опасность подстерегает тех, кто использует сорбционные фильтры. В них вода проходит через сорбент — чаще всего это активированный уголь. Он задерживает органику и микроорганизмы, но им нужно пользоваться постоянно. В противном случае, если фильтром не попользоваться с месяц, в нём быстро размножатся микроорганизмы, пожирая абсорбированную органику. Так, приехав из отпуска и открыв кран, можно получить полный стакан микробов. После долгого перерыва, чтобы не было

неприятностей, такие фильтры нужно промывать хотя бы несколько часов.

Но это — «цветочки» по сравнению с тем, о чём говорит доктор химических наук, профессор, директор Института коллоидной химии и химии воды, академик НАН Украины Владислав Гончарук: «Я всегда выступал против „Родничков“ и подобных им устройств для доочистки водопроводной воды, как отечественных, так и импортных. Ресурс их, как правило, заканчивается на порядок раньше, чем это обещает реклама. Более того, в фильтрах протекают естественные биологические процессы, накапливаются микроорганизмы, которые живут и выделяют токсины. В результате такие фильтры ещё больше загрязняют воду».

Что же касается столь популярных во многих городах родников и источников, то тот же Владислав Гончарук отмечает: «Наши естественные источники (роднички), например в Печерской Лавре, в Дубках, в Пуще-Водице, до недавнего времени были местом общественного водопоя. Через весь город с бидончиками ехали за „чистой“ водой, выстаивали очереди самые добросовестно относящиеся к своему здоровью… Мы исследуем эту воду. В ней выявлены хром, кадмий, свинец, ртуть и другие токсичные соединения. О железе и марганце я просто не говорю — мелочи по сравнению со всем остальным. Есть даже нефтепродукты и моча. Эту воду пить нельзя!»

Если спросить кого-либо о том, как он относится к хлорированию водопроводной воды, то можно услышать, что этот процесс приводит к возникновению некоторого количества хлороформа. А это якобы может стать причиной многих заболеваний.

Подобный вывод был сделан учёными ещё четверть века назад, когда было доказано, что хлороформ может вызывать рак. Тогда же эпидемиологи сравнили карту распределения заболеваний опухолями мочевого пузыря и кишечника в США с картой хлорирования воды, и оказалось, что там, где люди пьют хлорированную воду, опухоли встречаются чаще.

За прошедшие годы этот вывод как неоднократно подтверждался, так и подвергался критике. Учёные, не соглашавшиеся с тем, что хлорирование воды столь опасно, приводили в доказательство своей правоты ряд фактов. Например, то, что в лабораторных опытах подопытные животные получали в тысячи раз больше хлороформа, чем человек получает с водопроводной водой. К тому же и хлор, и хлороформ улетучиваются из воды при кипячении.

Смущает сторонников хлорирования воды и то, что там, где

подобную воду не пьют, а это обычно небольшие города и сёла, образ жизни населения отличается от образа жизни людей, живущих в больших городских конгломератах. Может быть, именно это и является причиной того, что люди в них страдают от онкологических заболеваний реже.

Хлорирование воды, по мнению многих экспертов, можно назвать самым крупным изобретением медицины XX века, принёсшим наибольшую пользу человечеству. Именно оно, а не открытие антибиотиков, инсулина или методов пересадки сердца спасло больше всего жизней, остановило распространение кишечных инфекций в городах.

В последнее время появляются новые способы обеззараживания воды. Но они пока ещё дороже хлорирования и не гарантируют чистоту уже обработанной воды после того, как она пошла по трубам. А потому отказываться от хлора ещё рано. Когда это для сокращения числа раковых заболеваний сделали в Перу, там в 1991 году вспыхнула эпидемия холеры.

Вредны ли консервы?

Пьяный милиционер пытается открыть банку с консервами. Рука с консервным ключом постоянно соскальзывает с банки. Милиционер не выдерживает и стучит по крышке ключом:

— Откройте, милиция!!!

Из криминальных сводок

Консервы давно уже считаются пищей, не слишком полезной для здоровья. Мнение о том, что свежеприготовленные мясо и рыба полезнее консервов, не подвергается сомнению.

В отношении мясных консервов это во многом справедливо, в отношении рыбных — не совсем. Дело в том, что при изготовлении консервов после длительной термической переработки даже крупные рыбные косточки становятся мягкими и съедобными. А что может быть полезнее для нашего скелета, чем дополнительные поступления кальция (по современным научным рекомендациям, ежедневная потребность усреднённого индивидуума в кальции составляет порядка 1500 миллиграммов, будь то мужчина или женщина, ребёнок или старик)?

Печально только, что качество многих рыбных консервов далеко от идеального. Так, экспертиза, проведённая журналом «Спрос», показала, что из 10 баночек с консервированным лососем (горбушей) содержимое лишь одной отвечало требованиям стандарта. Остальные девять хоть и не содержали ничего опасного для здоровья, но и польза от них была сомнительной.

Эксперты предположили, что низкое качество проверенных консервов обусловлено тем, что рыбу недостаточно быстро пустили в обработку, а хранение явно не пошло ей на пользу. Вероятно, при перевозке или в магазине консервы замораживали, что также не лучшим образом отразилось на качестве продукта.

Следует сказать, что рыбные консервы очень чувствительны к условиям перевозки. И если их перевозят недостаточно осторожно, то в баночке вместо целых кусков рыбы окажется какое-то месиво наподобие каши. Не менее чувствительны они и к температурному режиму. Неприятный запах, изменение окраски рыбы, водянистость содержимого — верный признак того, что консервы либо перегрели, либо переохладили.

Вот почему консервы лучше всего покупать не на лотках, как это делают многие, а в магазинах или на крытых рынках, где всей

продукции обеспечены необходимые условия хранения.

Со времён, когда многие виды консервов были в дефиците, повелось закупать их «про запас». До сих пор так поступают некоторые хозяйки. Они хранят консервы год, два и более, не придавая большого значения сроку годности, указанному производителем. И совершенно напрасно, так как при длительном хранении в консервах происходят процессы, ухудшающие их органолептические свойства, — мясо становится дряблым и водянистым, с металлическим привкусом.

И ещё об одном «консервном» мифе. В народе говорят, что, если оставить недоеденные консервы в открытой консервной банке, они быстро испортятся. Однако испортиться они могут с таким же успехом и в такой же срок в любой другой посуде.

Гарнир

Это слово в русский язык попало из французского, означает оно «украсить», «наполнить». Французская и международная кухня определяет гарнир как «украшение кушанья» (или приправа). К гарнирам относят овощи, уложенные вокруг основного блюда, листочки салата, петрушки, сельдерея.

Наше же понимание гарнира, сложившееся благодаря общепитовской терминологии, не совсем удачно, поскольку гарниром (как дополнением к основному блюду — рыбе или же мясу) мы называем вполне «самостоятельные» блюда: каши, картофельное пюре, макароны, и тут не совсем понятно, что является основным, а что дополняет.

Некоторые зарубежные кухни называют гарниром любую меньшую часть блюда по отношению к большей. Согласно такому определению, гарниром будет не картофельное пюре, а котлета, в то время как пюре будет основным блюдом.

Где хранить готовые овощные блюда?

Некоторые считают, что готовые овощные блюда хорошо сохраняются на холоде. Это не так. Большинство овощных блюд при низкой температуре теряют витамин С. Например, тушёная капуста через сутки теряет 90 %, варёный картофель, нарезанный кусочками, через четыре часа — 40 %. Замораживание квашеной капусты снижает в ней содержание витамина С на 20–40 %. Поэтому рекомендуется салаты и винегреты до заправки их уксусом или сметаной хранить в холодильнике или охлаждаемом помещении не более 12 часов.

Гречневая каша

Немного выше мы уже говорили, что кулинарная традиция, согласно которой каши считаются гарнирами, неверна. Каши — это особый, совершенно самостоятельный вид блюд (см. статью «Каша»). И в полной мере это относится к каше гречневой.

К сожалению, именно гречневая каша часто готовится неправильно как в заведениях общепита, так и на кухнях многих из нас. И происходит это из-за того, что в кулинарии многое передаётся в устной форме. Вот и наши повара, помня о том, что раньше гречневую кашу готовили долго (от двух до четырёх часов) и она получалась очень вкусной, тоже стараются подольше подержать её на огне. Но ведь сейчас готовят на газовых (или электро-) плитах, значит, на огне, а в прошлом кашу готовили в русской печи, на так называемом «вольном духу» (при падающей температуре, когда печь остывала после окончания выпечки в ней хлебов). К тому же мы используем металлические кастрюли, тогда как раньше каша медленно готовилась в глиняной корчаге или в толстостенном чугунке.

Вот почему в современных условиях держать гречневую кашу на огне дольше определённого времени нежелательно. Приготовление каши из 1–2 стаканов гречневой крупы заканчивается в пределах 15–16 минут. Если кашу передержать, то её вкус ухудшится, зерно потеряет форму и выветрится особый гречневый аромат.

И ещё один важный момент. Многие хозяйки, готовя гречневую кашу, постоянно заглядывают в кастрюльку, помешивают её, а то и подливают воду, чтобы не подгорела. По мнению Вильяма Похлёбкина, этого делать ни в коем случае нельзя: «…засыпав крупу и залив её водой, не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не подымать и не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его — значит недодать каше положенного тепла. Иначе каша либо подгорает, сохнет, либо, если мы пытаемся „помочь“ ей, хотим устранить свою ошибку и подливаем воду, превращается в размазню, портится».

Как отмечает знаменитый кулинар, исправить ошибку в середине процесса приготовления каши практически невозможно. Очень важно делать всё по правилам с самого начала.

Грибы

— Куда вы ходите по грибы?
— К соседям на балкон.
— Они их там выращивают?
— Нет, сушат.

Из разговора грибников

Грибы занимают особенное место в нашем мире. По своим свойствам, и в первую очередь по способу питания (грибница всей своей поверхностью поглощает питательные вещества), грибы не похожи ни на растения, ни на животных, ни на людей.

Довольно распространено мнение, что грибы обладают антираковым действием. К примеру, японцы отдают целое состояние за трутовик, сорванный на горе Фудзияма. Тем не менее легендарного антиракового вещества пока не найдено ни в этом, ни в других пищевых грибах. В Онкологическом центре Российской академии медицинских наук, где много лет занимаются подобными исследованиями, учёные ответственно заявили: содержащиеся в пищевых грибах вещества мобилизуют иммунную систему, помогают справиться с болезнями вообще, и этим хороши. Кроме того, они здорово выводят из организма радионуклиды и тяжёлые металлы, потому что обладают способностью впитывать их, словно губка.

Грибы называют ещё «лесным мясом». Если сравнить их с другими продуктами, то белков в грибах лишь немногим меньше, чем в мясе, сахаров и углеводов почти столько же, сколько содержится в говяжьей печени. А вот по количеству минеральных солей грибы значительно превосходят мясо и приравниваются к молодому картофелю. Установлено, что в сушёных грибах белков в два раза больше, чем в варёных яйцах, и в три раза больше, чем в мясе, витамина D больше, чем в сливочном масле, а витамина PP столько же, сколько в печени. Кроме того, грибы содержат много витаминов группы B, каротин, аминокислоты, экстрактивные вещества, много микроэлементов (фосфора, калия, кальция, меди, цинка, йода, марганца).

Многие родители кормят грибами детей. Однако этого делать нельзя, так как детский организм ещё не вырабатывает ферментов, способных переработать белок, содержащийся в них. Вот почему среди детей так часты отравления даже вполне съедобными грибами. И переносят они их тяжелее, чем взрослые. Отмечают токсикологи и то, что не менее опасны грибы и для

пенсионеров, чей организм уже не в состоянии перерабатывать тяжёлую белковую пищу.

Рассмотрим ещё несколько «грибных» мифов.

Ядовитые или нет?

— Какие чудесные грибочки, — хвалит муж жену. — Где ты взяла такой рецепт?

— Да так, из одного детективного романа…

Из семейных историй

В народе существует множество заблуждений, связанных с определением ядовитости грибов. Так, например, распространено мнение, что опущенная в отвар грибов серебряная ложка или серебряная монета почернеет, если в кастрюле есть ядовитые грибы. Но всё не так просто. Серебро темнеет из-за наличия в грибах аминокислот, содержащих серу. А такие аминокислоты есть как в ядовитых грибах, так и в съедобных. Причём есть ядовитые грибы, в которых этих аминокислот нет.

Ещё один способ определения ядовитости грибов состоит в использовании головки лука или чеснока. Считается, что если они при совместной варке с грибами буреют, то среди грибов есть ядовитые. Однако побурение вызывается ферментом тирозиназа, который бывает и в съедобных, и в ядовитых грибах. Есть ядовитые грибы, не содержащие его.

Не соответствует действительности и утверждение, что ядовитые грибы обязательно должны вызывать скисание молока. Дело в том, что скисание молока обеспечивают ферменты типа пепсина и органические кислоты. А они могут содержаться как в съедобных, так и в ядовитых грибах.

Ядовитые грибы и кипячение

Порой можно услышать, что яд из грибов можно удалить, прокипятив их несколько часов. Это заблуждение. В большинстве случаев такие яды термостойки.

Сырые грибы

Отведав где-нибудь за границей сырых грибов, наши соотечественники порой пытаются перенести этот опыт на родимую почву. И совершенно напрасно. Культурно выращенные в закрытом грунте грибы и их подмосковные сородичи — далеко не одно и то же. Следует помнить, что термическая обработка — это то, без чего сегодня дикорастущие грибы есть опасно (даже такие, как сыроежки).

Желательно также помнить, что свежими грибы можно сохранять не более суток, так как по истечении этого времени в них образуются токсины. Поэтому их консервируют, сушат, солят не более чем через три-четыре часа после сбора. Вот почему опасно покупать грибы на базаре (сколько простоял с грибами продавец, неизвестно).

При отравлении грибами помогает алкоголь

Всё наоборот. Алкоголь не помогает, а усугубляет. Если бы он оказывал положительное воздействие, то не было бы такого количества отравлений, ведь во многих случаях грибы едят под водочку. А водочка в данном случае способствует быстрому распространению токсина по организму.

А потому при отравлении грибами (его признаки появляются примерно через два часа: недомогание, тошнота, а затем приступы рвоты, схваткообразные боли в животе, обильный жидкий стул; если же эти симптомы появляются через 6 и более часов — это ещё опаснее, так как таков скрытый период при отравлении бледной поганкой) необходимо сразу же вызвать «скорую помощь», а пока она будет ехать, сделать промывание желудка: выпить пять-шесть стаканов кипячёной воды или бледно-розового раствора марганцовки. Затем нажать пальцами на корень языка… Также сразу необходимо принять активированный уголь, белую глину, аптечные взвеси, если есть, конечно. Необходимы антибиотики (неомицин, левомицетин), так как токсины активизируют все болезнетворные микроорганизмы в кишечнике, и витамин С (до 1 грамма). И всё это время нужно пить как можно больше воды, восстанавливая водно-солевой баланс.

Данная методика лечения при отравлении бледной поганкой разработана французским учёным профессором Пьером Бастиеном. Интересно, что для доказательства своих научных воззрений ему пришлось рисковать жизнью: несколько раз на глазах у коллег и журналистов он съедал смертельную дозу бледной поганки и затем успешно излечивал себя.

Гуляш

Врач сердится на медсестру:

— Разве вы не можете писать свои кулинарные рецепты на другой бумаге, кроме моих бланков? Моему пациенту в аптеке опять приготовили ваш чёртов гуляш!

История из практики терапевта

Принято считать, что гуляш — это второе блюдо. В действительности же это главное блюдо венгерской национальной кухни не что иное, как густой, наваристый мясной суп с добавлением муки. Небольшие кусочки мяса нарезаны таким образом, чтобы каждый из них имел малую частичку жира.

Борис Бурда отмечает, что готовить это блюдо лучше всего не в обычных кастрюлях, а в глиняном горшке: «Мы его обычно варим в кастрюле, но это в основном от отчаяния, потому что нет большого глиняного горшка, замечательной посуды для варки. Боюсь, что это уже закон природы — чем дальше от цивилизации, тем лучше кухонная посуда. Гуляш здорово подать именно в глиняной миске, с большой деревянной ложкой. К нему режутся крупные ломти серого хлеба, подаётся даже, если хотите, что-нибудь покрепче — на фоне гуляша вы всё равно этой крепости не ощутите».

Десерт

Зашёл мужик в ресторан.

— Что будем есть? — спрашивает официантка.

— Как обычно: первое, второе и десерт.

— Первое есть, второе есть, а вот десерта нет, хоть сама ложись.

— Тогда только два десерта…

Из ресторанных историй

Для большинства из нас десерт — это какое-либо сладкое блюдо, подающееся после сытного обеда или ужина. Однако подобное понимание этого кулинарного термина неверно. Само французское слово «desserrer», от которого и произошло «десерт», переводится как «делать ненапряженным, раскованным, лёгким». В этом и смысл десерта — снять ощущение тяжести после еды. Вильям Похлёбкин в «Кулинарном словаре» пишет: «…десерт в его точном французском кулинарном понимании — это не просто сладкое блюдо на заедку или в конце всего обеда, а обязательно лёгкое, освежающее блюдо. Вот почему совершенно неправильно и неразумно именовать десертом тяжёлые сладкие блюда: пирожные, коржики, пряники, ромовые бабы, кексы, шарлотки, все виды бламанже, хлебные и другие сладкие супы, кисели. Десертом считаются только фрукты, ягоды, их соки, фруктово-ягодные желе, муссы, причём, скорее кисленькие, чем сладкие… Из горячих напитков к десерту по-прежнему относятся чай и кофе, не только „проталкивающие“ пищу, но и тонизирующие общее состояние, ускоряющие процесс пищеварения и снимающие ощущение тяжести после обеда».

Жарение во фритюре

Многие считают, что жарение во фритюре означает опускание в нагретое подсолнечное масло пищевого продукта (мяса, рыбы и др.) с последующим его обжариванием. Однако в кулинарии фритюром именуется и поварский жир, и поварский приём (в котором этот жир и используется). А в качестве фритюра используется не подсолнечное масло, а обычный свиной почечный, нутряной жир, растопленный, процеженный и раскалённый. Иногда в него добавляют растительное масло (но далеко не всегда), а использование такого масла в качестве основы фритюра — это уже изобретение наших хозяек{4}.

Жареное мясо

Жареные продукты, и в первую очередь жареное мясо, считаются вредными для здоровья, поскольку в них, как известно, содержатся канцерогены, способствующие развитию раковых заболеваний. Однако недавнее исследование американских химиков поставило под сомнение данное утверждение. Удивительно, что в жареной баранине были обнаружены вещества, подавляющие развитие злокачественных опухолей. Впрочем, исследователи не призывают всех переходить на жареную пищу, так как увлечение подобными блюдами может спровоцировать желудочно-кишечные заболевания, ухудшить работу печени и почек. Всё хорошо в меру.

И ещё один миф о жареном мясе. Более ста лет поваренные книги советуют «прихватить» мясо, чтобы оно оставалось сочным. Изобрёл этот кулинарный метод известный немецкий химик Юстус фон Либих. Он утверждал, что хрустящая корочка является влагонепроницаемой и не позволяет соку вытечь из мяса.

В подобной теории усомнился американский кулинар Гарольд Макги. Он тщательно исследовал весь процесс «прихватывания» мяса и установил: бифштекс шипит потому, что сок постоянно вытекает из него на сковороду. Кроме того на поверхности мяса выступает сок красного цвета, свидетельствующий о том, что его поверхность не стала влагонепроницаемой. Более того, сок продолжает выделяться даже после окончания жарки. Вывод Макги: хотя кусок «прихваченного» мяса теряет больше сока, чем при готовке на ровном медленном огне, он, тем не менее, получается всё-таки вкуснее.

Заблуждения о вине

Стакан вина и честный друг —
Чего ещё нам, братцы.
Пускай забота и недуг
В грядущей тьме таятся.

Р. Бёрнс

Употребление вина и здоровье

В годы советской власти на волне борьбы с пьянством (в котором, конечно же, нет ничего хорошего) официальная медицина утверждала, что вино на здоровье человека влияет только негативно. Вот и сложилось мнение, что пить его вредно для здоровья.

На самом же деле вино может быть по-настоящему полезно, если употреблять его грамотно и в меру. Конечно, справедливо это лишь по отношению к качественным винам, а не многочисленным подделкам, заполонившим прилавки наших магазинов. Вино (наряду с пивом и некоторыми другими крепкими напитками) можно считать спасителем если не человечества, то уж европейцев точно. Лондонский доктор Дэвид Шерман отмечает: «До относительно недавнего времени люди употребляли для питья ту же речную воду, в которую спускали нечистоты, где мылись и стирали бельё. Таким способом распространялись холера, дизентерия и многие другие желудочные болезни. Мы вряд ли когда-нибудь точно узнаем, сколько миллионов землян свели они в могилу, но цифра наверняка астрономическая. И если бы белый человек не перешёл несколько тысяч лет назад к регулярному потреблению вина, пива и различных форм самогона, эти болезни могли бы стать причиной гибели западной цивилизации. Фильтрация и очистка воды, предназначенной для питья, вошла в практику европейцев лишь в середине XIX века».

Можно считать уже научно доказанным, что природную воду, в которую добавлено до одной трети красного натурального вина, по прошествии менее часа уже можно считать обеззараженной.

Учёные отмечают, что возбудители любой разновидности тифа погибают в сухом виноградном вине в течение нескольких минут, максимум часа. Даже в очень сильно разбавленном (в несколько раз) вине гибнут вибрионы холеры. Добавление вина к воде целесообразно и при других желудочно-кишечных

заболеваниях.

Механизм антимикробного действия вина до конца ещё не изучен. В полной мере объясняется он и тем, что в вине наличествует алкоголь, поскольку слишком слабая его концентрация содержится в натуральном вине. При разбавлении же в несколько раз водой она становится и вовсе ничтожной. Учёные склонны приписывать это чудесное свойство продуктам распада красящих и дубильных веществ вина.

Поговорим теперь о других достоинствах вина. Профессор Голубев писал: «Едва ли может подлежать сомнению, что вино, вовремя и в надлежащем количестве данное больному, является лечебным фактором высокого значения».

Вина полезно употреблять для улучшения обмена веществ. В них содержатся вещества, стимулирующие углеводистый, азотистый и минеральный обмен в организме человека (в виноградном соке всего этого нет).

Вино богато витаминами и микроэлементами. Микроэлементы: железо, марганец, магний, йод, титан, кобальт, калий, фосфор, рубидий (укрепляет нервную систему, его много в каберне Абрау-Дюрсо). Витамины: С, В, РР, кислоты, биосин, эфирные масла, сложные эфиры и альдегиды. Все эти вещества тонизируют организм и снижают давление. Автоцианы, окрашивающие вино, даже в малых концентрациях обладают свойствами антибиотиков. А по своей радиоактивности вино близко к минеральным лечебным водам.

В вине обнаружены элементы, которые выполняют роль ловушек для вредоносных молекул, образующихся в организме человека в процессе питания. Умеренное употребление вина укрепляет артерии, снижает уровень холестерина в крови, противодействует сердечно-сосудистым заболеваниям, замедляет процесс старения тканей. Жители тех областей Западной Европы, где развито виноделие, обладают устойчивым иммунитетом к алкогольной патологии.

Виноградные вина у пожилых людей повышают тонус. Упорная рвота останавливается холодным шампанским. У больных лихорадкой, туберкулёзом шампанское улучшает аппетит. При гриппе, пневмонии, бронхопневмонии употребляются красные вина. Любые авитаминозы лечатся сухими винами. Почечнокаменные болезни лечатся вермутами. При атеросклерозе ежедневно употребляется примерно 0,5 литра вина, разбавленного в воде (одна треть вина, две трети воды).

Вино обладает тонизирующим, диуретическим, антистрессовым, бактерицидным и антиаллергическим воздействием на организм человека. Полусладкие красные и

белые вина с наличием углекислого газа под давлением в 2 атмосферы могут быть предложены при инфаркте миокарда, гриппе, малярии, сердечной недостаточности. При общем расстройстве нервной системы хорошо охлаждённое сухое шампанское. Оно полезно также при лечении холеры и во всех случаях, когда жизни угрожает опасность от терапевтического шока или от обильной потери крови.

Потребление виноградного вина в умеренном количестве увеличивает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. По наблюдениям врачей, проникновение белых кровяных клеток в желудок, где они устанавливают первый противотоксинный барьер, проходит интенсивней в присутствии вина. Современные исследования подтверждают антибактериологическое действие вина на вирус гепатита А и на пять известных вирусов гриппа.

Хорошие результаты даёт красное столовое вино, применяемое как профилактическое средство при эпидемических желудочных заболеваниях, при гипертонии, расстройстве питания, ожирении. В Кахетии — древнем районе виноделия — этих заболеваний почти нет.

Доктор Мори, работающий в одной из крупных парижских клиник, убеждён, что вино «Медок» оказывает благоприятное воздействие на организм при ангине, а сухое шампанское — при ревматизме. Профессор Маскалье из медико-фармакологического института в Бордо категоричен: заражённая микробами вода перестаёт быть опасной, если в неё добавить равное количество красного вина, ибо оно содержит в себе танины, которые убивают бактерии.

Профессор часто упоминает слова Луи Пастера: «Вино — самый здоровый, самый гигиеничный налиток при условии, если употреблять его умеренно».

Вино очень полезно пить при смещении часовых поясов, при больших переездах или перелётах, так как при перемене климата происходит обессоливание организма, и чтобы восстановить солевой баланс, необходимо в день переезда и на следующий день выпить приблизительно 0,75 литра сухого вина.

Главное правило в употреблении вина — знать меру. Какова же она? Самое авторитетное на сегодняшний день исследование по этому поводу было проведено в Дании. Согласно полученным данным, у женщин, выпивающих за едой по 1–2 бокала сухого красного вина в день, устойчиво снижается уровень смертности. Мужчины, у которых алкоголь выводится из организма быстрее, могут выпивать в день по 3 бокала. Учёные установили: у непьющих людей уровень смертности на 50 % выше (особенно от сердечных заболеваний), чем у людей, ежедневно умеренно

употребляющих сухое вино. При отклонениях в ту или иную сторону от рекомендуемого количества смертность повышается.

Кроме всего прочего, учёным удалось обнаружить связь между употреблением сухого красного вина и образованием в организме липопротеинов высокой плотности (ЛВП). Такие липопротеины вырабатывают так называемый «хороший» холестерин, в отличие от липопротеинов низкой плотности (ЛНП), способствующих выработке «плохого» холестерина. Специалист по биологии человека Французского международного центра вин и винограда доктор Жан-Клод Рюф утверждает: «Сухое вино повышает уровень ЛВП и способствует снижению количества ЛНП в организме».

Заблуждаются те, кто считает, что потребление вина вызывает рост артериального давления. Последние исследования показывают, что повышение давления наблюдается только у лиц, выпивающих подряд более 3 бокалов вина. И, наоборот, 40 % трезвенников имеют давление выше, чем умеренно пьющие люди.

Исследования подтверждают, что люди, регулярно выпивающие немного красного вина, менее подвержены вирусам полиомиелита, герпеса. Установлено, что вино хорошо растворяет зубной налёт и предотвращает развитие кариеса.

Желающим похудеть будет интересно узнать, что выпитая после еды рюмка вина способствует снижению веса, стимулируя расщепление жиров и вывод их из организма.

Автор статьи о свойствах вина в журнале «Огонёк» Сергей Колмаков приводит рекомендации по использованию вин при различных заболеваниях, составленные на основе известной во Франции таблицы доктора Эйло:

— Для поддержания сердечной мышцы: лёгкие белые вина, особенно шампанское.

— При расстройстве желудка: красные экстрактивные сухие вина (Саперави, Каберне).

— При анемии: 2 стакана красного столового вина в день.

— При атеросклерозе: сухие белые вина с минеральными водами.

— При авитаминозе: любое натуральное вино.

— Грипп, бронхит, пневмония: горячее красное вино с сахаром или мёдом.

— При туберкулёзе: красное вино в небольших дозах.

— Рвота: сильно охлаждённое сухое шампанское.

— Истощение, упадок сил: портвейн, мадера, херес (несколько ложек в день).

— По мнению экспертов, сухое вино приносит максимальную пользу, когда его пьют за едой.

Ещё одно положительное свойство вина было обнаружено недавно американскими исследователями. Они выяснили, что умеренное употребление вина уменьшает риск снижения с возрастом остроты зрения. Объяснить это учёным пока не удалось.

И в конце ещё раз напомним — польза от вина будет только тогда, когда его пьют в меру. Не стоит думать, что раз вино полезно, то его можно ежедневно пить литрами. Риск нанесения ущерба здоровью существенно возрастает при ежедневном употреблении 600 граммов вина (для женщины достаточно половины этой дозы). Неумеренное питие вина приводит к нарушениям деятельности сердца, печени, а также психики. И ещё одно: все вышеуказанные лечебные свойства присущи натуральным виноградным винам и не распространяются на другие алкогольные напитки в том числе и слабые (пиво, плодово-ягодные «вина»). Также несвойственны описанные выше качества и винам, приготовленным из гибридных сортов винограда.

Не винные вина

Было бы наивным думать, что поддельные вина продаются только у нас. Подделки под известные марки и суррогаты вина, приготовленные даже без участия винограда, можно встретить почти в каждой стране мира. Чтобы не приобрести что-либо не имеющее отношения к натуральному вину, следует тщательно изучить этикетку: название вина, производитель, сорт винограда, выдержка и т. д.

Натуральным виноградным вином может называться только напиток, что получен из винограда без добавления веществ (спирта, свекловичного сахара и др.), используемых при выработке вин других категорий.

Если в качестве столового вина возникли сомнения, то в домашних условиях можно устроить ему проверку. Для этого его наливают в маленький пузырёк, зажимают горлышко пальцем, после чего, опрокидывая, погружают в стакан воды и убирают палец. Если содержимое пузырька начнёт смешиваться с водой и струйками опускаться на дно стакана, то такое «вино» лучше не пить, а вылить в раковину.

Херес

> Антиалкогольная кампания 1985 года. Приходит член общества трезвости на завод. Начальник цеха подводит визитёра к токарю Иванову.

— Вот наш передовик.

— Очень хорошо, — обрадовался гость. — А скажите, если бы вы выпили стакан вина, вы бы смогли так же ударно работать?

— Не знаю, — пожал плечами токарь.

— А два стакана?

— Не уверен…

— А целую бутылку 0,75?

— Так ведь работаю, как видите…

Быль

Херес, производимый в нашей стране, имеет такое же отношение к настоящему хересу, как низкосортные бренди (которые у нас принято называть коньяками) к настоящему коньяку.

Хересом можно называть те вина, что по особой технологии производятся в испанской провинции Андалусия. Главным городом своеобразного «хересного треугольника» является Херес-де-ла-Фронтера.

Что интересно, возраст хереса никогда точно не бывает известен. И вот почему. В винных подвалах огромные бочки укладывают в несколько этажей. Это геометрия «солеры» — метода получения хереса.

«Солерой» называют нижний ряд бочек. Все последующие называются «криадерами», счёт которым ведётся снизу вверх: первая, вторая, третья… Всего их может быть до четырнадцати. В каждой «криадере» вино определённого, но отличного от бочек другого яруса, срока выдержки. Получается, что в «солере» — самое старое вино, в верхней «криадере» — самое молодое.

Так почему же всё-таки невозможно определить возраст хереса? Да потому, что когда сцеживают вино для разлива в бутылки, то сливают не всё, а лишь часть, после чего доливают в «солеру» из бочек первой «криадеры». Соответственно, в бочки первой «криадеры» доливают вино из бочек второй и т. д. Потому на этикетках хереса и нет года урожая.

Кстати, заблуждаются и те, кто считает, что херес — это один конкретный сорт вина. Херес — это целое семейство вин самых разных типов. Наиболее популярные из них — «Фино» (сухой светлый херес), «Олоросо», «Педро Хименес», «Пало кортадо».

Мадера

Посетитель ресторана попросил к обеду стакан вина.

— Красного или белого? — спросил официант.

— Безразлично, я дальтоник.

Из ресторанных историй

Мадер в наших магазинах продаётся много, да только все они не настоящие. Мадерой может считаться лишь тонкое натуральное десертное вино, произведённое из отборных виноградных ягод португальского острова Мадейра. Технология производства настоящей мадеры (существовало три вида мадеры — сухая, красная и ликёрообразная, оранжевая) настолько сложна, что после того как её в середине XIX века прекратили производить, а затем попытались восстановить, то оказалось, что её производство нерентабельно. В настоящее время крестьяне, проживающие на острове Мадейра, сами производят вино и, имитируя технологию производства настоящей мадеры, зарывают бутылки с вином в тёплый навоз. Надо сказать, что даже такая мадера пользуется популярностью у туристов.

Как отмечает Вильям Похлёбкин: «…в наше время термин „мадера“ должен служить предостережением, ибо под ним фигурируют порою самые вредные подделки, представляющие собой, как правило, грубокреплённые вина с большим содержанием сахара».

К наиболее удачным винам типа мадеры можно относить те, что выпускали и в небольших количествах продолжают выпускать в Крыму по традиционной «мадерной» технологии.

Портвейны

Больной:

— Доктор, я выпиваю две бутылки портвейна. Залезаю на бабу, и у меня голова кружится.

— Да… это нехорошо. Но случай странный. Может, в бабе дело? Приведите её ко мне.

— Как же я её приведу? Она же на Мамаевом кургане стоит!

Из практики нарколога

«Кавказ», «Агдам» и подобные им вина на самом деле настоящим портвейном не являются. Портвейн — это вино, полученное из винограда, произрастающего в долине реки Доуро в окрестностях португальского города Порто (отсюда и название — портвейн). В этой местности особая почва и уникальный климат, а потому в ней каждый плодородный клочок земли на вес золота.

Так уж случилось, что в настоящее время портвейнами называют множество вин, изготовляемых по классической «портвейновой» технологии путём выдерживания креплёного (до 20 градусов) вина в дубовых бочках.

В подделках к виноградному соку добавляют в требуемой концентрации обычный спирт и выдерживают эту смесь в металлических цистернах с дубовыми опилками (в лучшем варианте) или же сразу же продают (в худшем). Иногда вино торопятся побыстрее продать, а потому при соблюдении классической технологии уменьшают срок его выдержки (например, вместо положенных трёх лет выдерживают его в дубовых бочках 2,5 года).

Такие портвейны вполне можно определить по вкусу: у них присутствует так называемый спиртовый тон (в вине чувствуется негармоничный вкус чистого спирта). Подобное вино лучше не пить сразу, а закрыть пробкой и поставить в тёплое место на несколько месяцев. Скорее всего, спиртовый тон исчезнет, и вкус вина значительно улучшится.

Вермуты

> Заходит один мужичок в барчик. Заказывает вермут «Мартини», вытаскивает оливку из стакана, выпивает мартини, кладёт оливку в пакетик, заказывает ещё мартини, вытаскивает оливку из стакана, выпивает мартини, кладёт оливку в пакетик, заказывает ещё мартини… Потом на автопилоте уходит из бара с полным пакетиком оливок.
>
> Один из посетителей говорит бармену:
>
> — Хм, никогда не видел такого странного мужика…
>
> Бармен:
>
> — Ну а чё тут странного-то?! Просто жена послала мужа купить пакетик оливок!
>
> *Из историй, рассказанных в ночном клубе*

Слово «вермут» происходит от немецкого «полынь», а потому многие думают, что обязательным компонентом этого аперитива на основе вина является экстракт полыни. В действительности же это не так. Существует множество вермутов совершенно без полынного ингредиента. Если же говорить об обязательном компоненте любого вермута, то это белое вино. Даже в красных вермутах — вино белое, а цвет получается за счёт добавления карамели. В качестве ароматического содержания вермутов наряду с полынью используются экстракты корицы, имбиря, коры

хинного дерева, дягеля, ромашки, гвоздики, тмина, ванили и некоторых других растений.

Кагор

Всё призрак, суета,
Всё дрянь и гадость:
Стакан и красота —
Вот жизни радость.
Любовь и вино нам нужны равно;
Без них человек
Зевал бы весь век.

А.С. Пушкин

Это красное вино получило своё название по имени французского города Кагор департамента Ло. В этой местности давно производят прекрасные сухие натуральные красные вина из сортов винограда Мальбек, Мозак и др.

Именно отсюда в XIX веке в Россию и завозили кагор по заказу церкви. Однако этот кагор во многом отличался от того, что мы знаем сейчас. Дело в том, что мы и французы называем этим словом разные вина. Французский кагор — это лёгкое сухое столовое вино, тогда как российский — густое сладкое десертное вино.

Технология, по которой сегодня производится российский кагор, была разработана более ста лет назад. Это вино вырабатывают из красных сортов винограда с нагреванием мезги, что способствует более полному переходу красящих веществ в сусло, из-за чего кагор и приобретает такой приятный цвет: тёмно-красный или тёмно-рубиновый с фиолетовым оттенком.

Как это ни печально, но далеко не все вина, попадающие на прилавки магазинов, являются кагором. Так, например, в тесте, проведённом экспертами потребительского журнала «Спрос», из 12 образцов четыре не соответствовали своему наименованию.

Определить подделку по внешнему виду бутылки практически невозможно. Сделать это можно лишь попробовав вино. Во вкусе и аромате кагора чувствуются тона чёрной смородины, сухофруктов, шоколада, у подделок — просто сладкий вкус и пустой аромат. Цвет настоящего кагора — густой тёмно-рубиновый с фиолетовым оттенком, тогда как у подделок — красный.

Шампанское

— Не выпить ли нам шампанского?
— А почему бы и нет?
— Ну, нет так нет.

Из разговора влюблённых

Когда мы думаем о новогоднем празднике, первое, что приходит в голову, это Дед Мороз, нарядная ёлка, весёлое застолье и, конечно же, то, без чего ни одно новогоднее застолье не обходится, — шампанское.

То шампанское, которое чаще всего украшает наши застолья, можно смело назвать мифическим по той простой причине, что «Советского шампанского», так же как итальянского, венгерского или какого-либо другого, кроме французского, не бывает. Всё это можно назвать игристыми винами, но никак не шампанским. А всё потому, что шампанское производится лишь во Франции, да и то не во всей, а только в небольшой части знаменитой провинции Шампань. Нигде в мире больше нет такой неповторимой комбинации температуры, мягких плодородных почв, богатых известью, такой воды — всего, что и определяет классический вкус шампанского.

Далеко не всегда красивая бутылочная этикетка на французском языке означает, что перед вами французское шампанское. Один из признаков того, что перед вами настоящее шампанское, — это достаточно высокая цена, которая составляет минимум 30 долларов, лучшие же сорта оценивают от 70 до 300 долларов и выше{5}.

Советское шампанское от настоящего отличается способом производства: в большинстве случаев брожение и растворение углекислого газа в вине происходит в больших ёмкостях, а не в бутылках, как во Франции, и завершается через три недели, тогда как настоящее шампанское выдерживается три года.

Шампанское пить следует непременно холодным: идеальная температура +6 °С. С этой целью одни выставляют бутылку на балкон, другие закапывают в снег, а третьи кладут в морозильник. Однако такими методами очень легко переохладить шампанское, и оно станет безвкусным и лишённым букета. А потому лучше всего поместить бутылку в холодильник на 2,5–3 часа или поставить её на 20 минут в ведёрко с колотым льдом.

Многие любят во время праздничных застолий стрелять пробкой в потолок и обливать пеной тех, кто находится рядом. Это свидетельствует лишь о том, что такому человеку не знакомы правила хорошего тона. Да и само шампанское от таких потрясений много теряет. Чтобы насладиться игрой, пеной и прочими прелестями шампанского, старайтесь открывать его так,

чтобы пробка выходила с негромким хлопком, а пена попадала в ваши бокалы, а не на платья сидящих рядом дам.

В наше время все бутылки с шампанским обязательно имеют фольгу на горлышке. Так было далеко не всегда. Впервые фольгу стали использовать в XIX веке. Многие думают, что фольга нужна в качестве украшения. На самом же деле первоначально её использовали для отпугивания и травления крыс, свободно бродивших по погребам.

В нашей стране молодожёны традиционно хранят 1–2 свадебные бутылки шампанского, чтобы выпить их на какой-либо «круглый» юбилей свадьбы. Однако такое вино навряд ли будет полезно и вкусно. Шампанское, в отличие от многих других вин, долго хранить нельзя. По мнению специалистов Российского НИИ пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности, шампанское следует хранить при комнатной температуре не дольше двух-трёх месяцев, а в холодильнике — год. Если оно хранится дольше, то изменяется его цвет, а в букете появятся окисленные тона.

Купив шампанское, не пейте его сразу, а спрячьте на месяц-полтора в тёмный шкаф, чтобы оно вызрело. Дело в том, что процесс формирования напитка продолжается и после укупорки, и если его ещё чуть-чуть выдержать, то это лишь улучшает качество шампанского. Подобное вызревание происходит и в том случае, когда бутылку с шампанским держат в холодильнике, но в этом случае процесс происходит в замедленном темпе.

И ещё один любопытный факт. В каждой бутылке шампанского потенциально хранится 49000000 пузырьков. Но насладиться всеми ими вы сможете, если купите настоящее французское шампанское или те шампанские вина, что производятся по классической технологии.

Игристые вина

Сидят мужчина и женщина в ресторане:
— Дорогая, вас так красит это вино!
— Но я же не пила вина!
— Зато я пил!

Из историй, рассказанных официантом

Вина, похожие на шампанские, выпускают во всём мире. На этикетках бутылок, в которые эти вина разливают, пишут: игристое или пенящееся вино и, как правило, слова: «Traditional Method». Эти вина также охотно фальсифицируют, как и шампанские. На подделках под игристые вина обязательно есть

слово «Cocktail», «Getrank», «Alcohol».

Для того чтобы вино стало игристым, его месяц выдерживают в цистерне. Конечно, на шампанское оно мало похоже, тем не менее обычно имеет неплохой вкус и по-благородному ведёт себя в бокале — шипит и пенится около трёх часов, а со дна, не торопясь, поднимаются мелкие пузырьки.

Под видом игристых вин часто продают вина, называемые «искристыми». Названия похожи, а качество резко отличается. Искристое — это вино, заряженное углекислым газом. Такую шипучку виноделы иначе как фальсификацией не называют. Узнать это вино можно по этикетке. Если вы находите на ней слова: «Gasat», «Gasificat» или «Вино газированное», то помните, что пить эту «углекислую шипучку» следует быстро, пока она не выдохлась.

Ещё один имитатор (причём самый грубый) игристого вина можно узнать по надписи на немецком языке на этикетке «Alcoholhaltiges Getrank». Содержимое такого напитка самое примитивное: вода, спирт, сахар, лимонная кислота. На этикетках изображается какой-либо фрукт (чаще всего персик или клубника). Но не стоит думать, что это «вино» сделано на основе фруктов. Всё гораздо проще: в примитивную смесь добавляют не менее примитивные ароматизаторы. Как всё это воздействует на наш организм, можно только догадываться. О вкусе же и говорить не приходится. Дегустаторы отмечают, что когда такой напиток выпустит все пузыри, он по вкусу становится похож на сладкий тройной одеколон.

Имитацией игристых вин является и газированный коктейль. Но, в отличие от алкогольных напитков, в коктейли к воде, сахару и лимонной кислоте обычно добавляют хотя бы немного вина.

Токайское вино

Настоящее токайское вино производят только в Венгрии из винограда, собранного в предгорьях Токая. Все украинские, молдавские, польские или болгарские токайские вина — это подделки, поскольку повторить букет венгерского оригинала практически невозможно. И дело здесь в особенностях климата местности, где растёт виноград, идущий на изготовление токая. Секрет токайского вина кроется в ягодах, называемых «ассу» (из-за особенностей климата в предгорьях Токая перезревшие ягоды не гниют и не мокнут, а превращаются в сочный изюм с благородной плесенью).

Чтобы получить классический токай, вино выдерживается в бочках не меньше двух лет. Именно такое марочное вино раньше поставляли из Венгрии в Советский Союз. К сожалению, сейчас в

России можно встретить токай ординарный (то есть изготовленное из урожая нынешнего года обычное сухое вино). Это не подделка, но и не классический токай, поскольку изготовляется такое вино без главной изюминки — ягод ассу.

Токайские вина по принятой у нас классификации относят к десертным. Однако это чисто бытовое, ресторанное обозначение. В международной классификации такого понятия не существует. Эти вина во всём мире называются ликёрными.

Сангрия

Напиток под названием «Сангрия» одно время был очень модным в наших краях. Слабенький, сладенький, на цвет приятный, и самое главное, дешёвый — что ещё надо не слишком разборчивому покупателю, считающему, что он покупает приличное испанское вино?

В действительности же «Сангрия» — это не вино, а винный напиток, то есть смесь вина с фруктовыми соками. Такое сочетание принято называть кулером (некоторые путают это слово со словом «коблер», которым называют напитки, совершенно не содержащие алкоголя и приготовляемые смешиванием льда, фруктовых соков и сиропов, свежих и консервированных фруктов).

Настоящая испанская «Сангрия» представляет собой смесь льда, цитрусовых, настоящего лимонада, бренди и красного вина. Какого-либо строгого рецепта смешивания всех этих ингредиентов не существует, что делает этот напиток удобным для фальсификации. А потому, если вам «Сангрия» по вкусу, лучше покупать её в фирменных магазинах.

Верно ли, что чем старше, тем лучше?

— Что ты больше любишь — вино или женщин?
— Всё зависит от года изготовления…

Из бесед двух друзей

Ещё Авиценна говорил: «Старое вино относится к разряду лекарств, а не к пище». Убеждение, что вино чем старше, тем лучше, характерное для древних времён, распространено и в наше время. Однако это совсем не так. Как и любой другой живой организм, вино проходит стадии рождения, молодости, зрелости (расцвет всех качеств вина), увядания и умирания. У разных вин эти стадии наступают в разное время, одно вино может увядать уже через три года после рождения, другое и в двадцать лет ещё будет молодым. Многое зависит как от технологии производства

вина, так и от года, когда был собран виноград.

Сергей Колмаков в журнале «Семейный доктор» отмечает: «Есть вина, которые очень быстро созревают, достигают расцвета и так же быстро начинают увядать, не достигнув и десятилетнего возраста. И именно таких вин большинство. Более того, вина, которыми торгуют под одним и тем же наименованием, имеют на самом деле разный срок созревания, то есть достижения наивысшей точки расцвета, и этот срок меняется в зависимости от года урожая. Очень многое зависит от погодных условий, в которых происходит сначала цветение, затем завязь плодов, их созревание, и, наконец, сбор урожая. Не дай бог, во время уборки или незадолго до неё зарядят дожди — всё будет испорчено, созревшие ягоды распухнут от воды, и вино будет жидким и слабым. Многие наши производители вин прибегают к выравниванию качества вин путём купажа вин разных лет урожая. С одной стороны, это позволяет иметь продукцию вполне приемлемого качества, а с другой — вино обезличивается. На этикетках в этом случае не ставится год урожая, и потребитель не только не знает, как долго может храниться такое вино, но и сколько на самом деле ему лет. Правда, в удачные годы определённая часть урожая идёт на изготовление так называемых коллекционных вин. Эти вина производятся из отборного сырья, в самые удачные годы, на бутылках с ними обязательно проставляется год урожая, и их поэтому можно хранить и подавать к столу в соответствии с рекомендациями для данного конкретного сорта вина».

У виноделов существуют термины «хороший» год и «плохой». В так называемые «хорошие» годы урожай винограда созревает в самых лучших условиях. Вино из такого винограда значительно дольше хранится и медленнее созревает. Вино, полученное из урожая «плохого» года, созревает быстрее.

Разбавленное вино

Юноша! Скромно пируй,
и шумную вакхову влагу
с трезвой струёю воды,
с мудрой беседой мешай.

А.С. Пушкин

В Древней Греции тех, кто пил неразбавленное вино, называли «алкоголиками», а в Древнем Риме таких же несознательных граждан величали варварами. В наше время в

странах, традиционно производящих лучшие вина (Франция, Испания, Португалия), также принято пить вино, разбавленное водой. И у нас многие пытаются пить вино разбавленным, да только не всегда делают это правильно. О тонкостях разбавления вина водой рассказывает Вильям Похлёбкин: «Необходимо иметь только дистиллированную или прокипячённую воду. Необходимо соблюдать правило: вина всегда должно быть меньше, чем воды. Если вина больше, чем воды, то такая смесь всегда будет невкусной, каким бы хорошим ни было вино. Лучшие пропорции: две трети воды и треть вина или три четверти воды и треть вина… Ещё одно наиважнейшее правило: вначале нужно наливать в сосуд вино, а затем на него лить воду. При попытке сделать иначе — смесь сразу же станет невкусной. Желательно также: красные вина разбавлять только кипятком, а белые виноградные — ледяной кипячёной водой или охлаждать в холодильнике после разбавления. Холодную некипячёную воду „из-под крана“ нельзя применять ни в коем случае: это значит просто испортить продукт».

Также Похлёбкин отмечает, что разбавлять следует не все вина, а лишь сухие, полусухие и десертные. Не рекомендуется разбавлять водой креплёные и полусладкие вина — подобные смеси будут невкусны и неудобоваримы.

Икра

Только что разбогатевший коммерсант решил пригласить гостей и устроить небольшой праздник. Приходит его сын из школы, раздевается, садится за стол, подвигает к себе тарелку с чёрной икрой и прямо ложкой начинает уминать.

— Петя! Ну разве можно так?! Ведь это тебе не гречневая каша!

Мальчик же спокойно продолжает уничтожать чёрную икру и говорит с полным ртом:

— Никакого сравнения!

Из «новорусского» фольклора

Многие думают, что чем чернее чёрная икра, тем лучше.

Это справедливо, но с точностью до наоборот. Самой дорогой икрой сейчас считается «алмас» — жёлтые яйца белуги-альбиноса. Она продаётся по цене 1800–2000 долларов за 100 граммов. Если же говорить о тех сортах, что более или менее доступны обычным людям, то лучшая икра — белужья. Цвет её — от светло-серого до тёмно-серого.

При расфасовке икры в банки в качестве основного консерванта используется поваренная соль, в качестве антисептиков — сорбиновая кислота, уротропин, бура и борные препараты. Чтобы икринки не слипались, в икру добавляют растительное масло и глицерин.

Естественно, что, как и любой дорогостоящий продукт, икру подделывают. Случаи, когда за икру выдают некую кашицу, на неё совсем не похожую, достаточно редки. Чаще встречается «икорный самиздат». В таких банках с икрой зачастую слишком много соли и антисептиков. К тому же нередко фальсификаторы добывают икру из несвежей рыбы, из-за чего она слишком жидкая и тёмная.

Банки с настоящей чёрной икрой обычно полны «под завязку». У «самиздатовцев» в банках много пустоты, и если вы, переворачивая банку вверх дном, видите, как её содержимое безвольно валится вниз, то, скорее всего, перед вами не заводская икра.

При покупке икры следует обращать внимание и на то, что написано на баночке. Порой можно встретить на крышках баночек с чёрной икрой надпись: «Ministry of fisheries of Russia». Такую икру покупать не стоит — это подделка, поскольку

никакого министерства рыбного хозяйства в России не существует (есть Госкомитет по рыболовству).

Использование алюминиевой фольги

Очень часто можно слышать совет заворачивать пищу в алюминиевую фольгу таким образом, чтобы блестящая сторона была снаружи. Однако для здоровья совершенно не имеет значения, как заворачивать пищу в фольгу. Блеск с одной стороны объясняется особенностями производства, и не более того.

Йогурты

— Почему чукча открывает йогурт в магазине?
— Потому что на нём написано: «Открывать здесь!»

Из ответов «армянского радио»

О кисломолочном продукте, называемом у нас «йогурт», говорят, что его пили ещё древние вавилоняне. И уже тогда было известно о полезных свойствах йогуртов. И действительно, в них содержится немало полезных веществ: витамины, кальций и фосфор, легко усваиваемые белки и протеины. Но с полезностью йогуртов связаны и некоторые заблуждения.

Обычно считается, что все йогурты вкусны и низкокалорийны. На вкус и цвет, как известно, товарищей нет, а вот что касается низкой калорийности, то ею отличаются только натуральные — богатые протеином, кальцием и витамином В — йогурты. В то же время в одной упаковке фруктового йогурта, например, содержится от 6 до 10 % сахара — 3 чайные ложки; в 150 граммах жирного йогурта содержится до 12 граммов жиров, что равнозначно трём столовым ложкам сливок.

Йогурты длительного хранения (как правило импортные) обязательно проходят термическую обработку, при которой гибнут содержащиеся в них полезные для пищеварения бактерии. А следовательно, они не соответствуют международным стандартам, по которым молочнокислых бактерий в любом йогурте должно быть не менее 10^6/мл (10 в шестой степени на миллилитр). Честнее такие йогурты (их ещё называют «мёртвыми») было бы называть десертами или напитками на йогуртной основе. А покупать лучше отечественные свежие йогурты (которые чаще всего бывают «живыми»).

Интересно, что на вкус «живой» йогурт от термизированного отличить практически невозможно. Сделать это можно только по цифрам на упаковке. Если срок реализации больше трёх недель — йогурт «мёртвый».

Некоторые думают, что фруктовые йогурты готовятся с использованием свежих фруктов. Ни в «мёртвые», ни в «живые» йогурты свежие фрукты не добавляют, поскольку кисломолочная среда их просто не терпит. А потому в этот продукт добавляют либо кусочки консервированных плодов, либо обычный сироп.

Отметим и то, что от йогуртов бывает не только польза. Так, на основании многолетних исследований немецкие стоматологи пришли к выводу, что йогурты (наряду с фруктами, соками и

карамелью) из-за содержащейся в них молочной кислоты разрушают зубную эмаль. Впрочем, из-за этого от них отказываться не стоит. Их вредное воздействие будет нейтрализовано, если вы 2 раза в день (утром и вечером) чистите зубы и полощете рот после еды.

Не совсем полезными йогурты могут быть для маленьких детей. Дело в том, что всё та же молочная кислота губительна не только для вредных микроорганизмов, но может оказать неблагоприятное действие и на детский организм. Вот почему специалисты по детскому питанию не рекомендуют давать йогурт ребёнку раньше, чем ему исполнится восемь месяцев.

Какао

Какао в виде напитка для детей в последнее время активно рекламируется по телевидению. Однако как раз детям употреблять этот напиток часто нежелательно, поскольку этот пищевой продукт оказывает сильное стимулирующее воздействие на нервную систему.

К тому же растворимые порошки какао далеко не всегда бывают качественными. Так, например, во время экспертизы, проводимой журналом «Спрос», выяснилось, что молоко и сливки, включённые в состав отечественных какао-напитков, никакого отношения к натуральным продуктам не имеют.

Отметим ещё одно заблуждение, присущее многим любителям какао. Очень часто заваривают какао-порошок сразу горячим молоком (или, что ещё хуже, опускают ложку порошка в горячее молоко). Как отмечает Вильям Похлёбкин: «Происходящая при этом коагуляция затрудняет на несколько часов усваивание какао (а также всей еды, принятой вместе с ним в процессе завтрака, обеда)». А потому следует заваривать порошок обязательно вначале водой, а затем уже вливать эту заварку в горячее молоко.

Капуста

— Папа, папа! А что такое «сто одёжек и все без застёжек»?

— Капуста, сынок. Кстати, если она у тебя будет, будут и одёжки, и застёжки, и ещё много чего…

Из разговоров отцов и детей

В меню жителей нашей страны капуста всегда стояла на одном из первых мест (интересно, что средний россиянин съедает в год капусты в 7 раз больше, чем средний американец). А одним из любимых капустных блюд является квашеная капуста. Квасят капусту и во многих других странах мира, но мало где она употребляется в таких количествах, как в России и Украине.

Нередко можно услышать о том, что в квашеной капусте содержится много витамина С{6}. Однако в действительности это не так. При квашении теряется более 80 % этого витамина. Но сказанное вовсе не означает, что это традиционное блюдо не приносит никакой пользы. Как раз наоборот, польза от него огромная, ведь в квашеной капусте содержится множество других важных для нашего организма веществ.

И ещё об одном мифе, связанном с капустой и витамином С. Общеизвестно, что при тепловой обработке овощи теряют витамины. Однако к капусте это не относится. Каким-то удивительным образом при варке она даже «ухитряется» увеличить содержание витамина С. Именно из-за наличия аскорбиновой кислоты щи получаются кислыми.

И немного о таком виде капусты, как кольраби. Капуста кольраби появилась в наших краях намного позже обычной. Учёные мужи, дававшие название этому овощу, допустили ошибку, поскольку в переводе с латинского каулорапа — это «стеблевая репа». Но кольраби, конечно же, не репа, а вид капусты, чрезвычайно полезный для нашего организма: в ней много кальция, различных солей и витаминов. Особенно много полезных веществ в листьях (в два-три раза больше, чем в стебле и плоде). А потому желательно употреблять молодую кольраби с листьями.

Картофель

«Новый русский» приходит домой и просит чего-нибудь поесть.

Жена:

— А вот, милый, есть балычок, красная икорка, телятина с грибами, коньяк французский…

— Да ну, всё это надоело, блин! Маша, а ты не могла бы мне просто картошечки жареной сделать с чёрным хлебом?

— А ты, Саша, зарабатывай, как все, — на картошечку с чёрным хлебом!

Из историй о «новых русских»

Есть один овощ, без которого невозможно представить наш рацион, ибо он в нём находится на первом месте. Естественно, я имею в виду картофель.

Некоторые диетологи считают, что крахмал, содержащийся в картофеле, создаёт плёнку на стенках кишечника и мешает пищеварению. Но, как показали детальные исследования корнеплода, картофельный крахмал, наоборот, способствует пищеварению: он стимулирует синтез витамина B_2 кишечными бактериями, под его действием активизируется обмен жёлчных кислот. Результатом этого процесса, помимо всего прочего, является снижение уровня холестерина в крови.

Часто случается так, что при варке картошка темнеет. Многие скрепя сердце её выбрасывают, считая, что потемнение — признак того, что она выросла на каких-то вредных для здоровья химикатах.

На самом же деле причиной может быть нехватка калийных удобрений в почвах. Ещё чаще клубни чернеют оттого, что их хранили при пониженной или повышенной температуре, а то и просто повредили во время уборки или транспортировки. Тем не менее потемневшая картошка, в отличие от позеленевшей, в которой образовалось ядовитое вещество соланин, вреда здоровью не приносит. К тому же подобный недостаток легко устранить — достаточно добавить в кастрюлю, где варится картофель, немного лаврового листа, и клубни останутся нормального цвета.

Некоторые хозяйки держат очищенный картофель в воде. Так делать не следует, поскольку почти все витамины, которые находятся в клубне, водорастворимы. По той же причине

нежелательно варить картофель в большом количестве воды — в неё переходит значительная часть витаминного богатства. Для сохранения его при приготовлении пищи картофель лучше погружать в горячую воду (так он быстрее сварится). И ещё один совет по сохранению витаминов в картофеле: чистите картофель как можно тоньше, так как все полезные вещества сосредоточены вблизи наружного слоя клубня.

О том, что картофель полезен для нашего организма, мы уже говорили выше. Но есть и те, кому он может повредить. Прежде всего это страдающие таким заболеванием кишечника, как колит. Дело в том, что картофель представляет собой хорошую среду для размножения микробов, вызывающих брожение. А потому у больных колитом после картофеля нередко возникает вспучивание кишечника, сопровождающееся резкими болями.

Также врачи не советуют увлекаться картошкой страдающим сахарным диабетом, особенно при его обострении, и больным третьей степенью ожирения (избыток веса составляет 60 % и более), поскольку у них нарушена утилизация углеводов.

Каша

Каша, каша — радость наша!

Поговорка

Тот, кто полагает, что предлагать гостю кашу в качестве угощения стыдно, заблуждается. Каша исстари была после щей вторым по авторитету блюдом на русском столе.

Из чего же варится каша? Вопрос кажется простым, и ответ на него знает каждый ребёнок: гречневую кашу варят из гречки, пшённую — из пшёнки, перловую кашу из перловой крупы. Что касается гречки, то всё правильно, а вот остальное не совсем так. Борис Бурда пишет: «Пшённая каша на самом деле просяная, манная — из пшеницы, перловая — вообще из ячменя. Кстати, а что такое жемчужная каша с жемчужным маслом? Оказывается, перловая каша с маргарином — перл, он жемчужина и есть, а слово „маргарин“ произошло от греческого названия жемчуга».

Большинство из нас считает, что в приготовлении каши нет ничего сложного: нужно лишь точно соблюсти соотношение крупы и воды. Однако если не следовать определённым правилам, касающимся выдержки температуры, силы огня (его интенсивности) и давления, то каша получается не особенно вкусной. Именно поэтому к кашам у многих из нас такое пренебрежительное отношение. Но виноваты ведь не каши, являвшиеся некогда самыми лакомыми блюдами, а повара, их неправильно приготовившие. Если же кашу приготовить правильно, то она будет не только вкусна, но и особенно полезна для здоровья.

Квас

Японец приезжает домой из России:

— Странное дело этот русский язык! «К вам» пишется раздельно, а «квас» почему-то вместе!

Занимательная этнография

Считается, что квас — напиток исконно русский. С этим трудно спорить, отметим только, что фруктовый квас был известен ещё в Древнем Вавилоне, да только почему-то там не прижился. А вот у нас не только прижился, но и на протяжении многих веков был любимым напитком{7}.

Надо сказать, что квас был любим народом не только за свой замечательный вкус. Благодаря квасу бедняки не болели, несмотря на долгую зиму и отсутствие в рационе свежих овощей и фруктов. Целебные свойства кваса объясняются тем, что в старину его готовили на солоде (пророщенном зерне, которое отличается повышенным содержанием витаминов, особенно группы В). Микробиологи ещё в XIX веке выяснили, что квас обладает бактерицидными свойствами: через 20 минут в нём погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. Содержатся в квасе и молочнокислые бактерии, нормализующие микрофлору кишечника.

Кваса в последние годы у нас в стране стали употреблять намного меньше даже по сравнению с советскими временами. К великой радости (а возможно, и при прямом содействии) компаний, производящих прохладительные напитки, производство кваса уменьшилось настолько, что найти бочку с этим напитком в крупном городе бывает проблематично. Зато взамен в продаже появились пластиковые бутылки с надписью «Квас». Но можно ли их содержимое назвать квасом? Увы, далеко не всегда.

Как отмечает заведующая лабораторией брожения и санитарных норм производства российского ВНИИ пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности Валерия Исаева: «Настоящий квас — это продукт брожения, сквашивания (отсюда и пошло его название). При изготовлении этого напитка используют хлебопекарные дрожжи или комбинацию специальных культур квасных дрожжей и молочнокислых бактерий. Классический квас — это тот, что когда-то продавали в бочках».

Квас же, продаваемый в бутылках, по вкусу от бочкового

отличается сильно. Более того, в большинстве случаев и изготовляется он не по классической технологии, а значит, и права называться «квасом» не имеет. Делают такой «квас», как обыкновенную «шипучку», — из квасного сусла, солода или экстракта кваса с добавлением лимонной кислоты, сахара или подсластителей. И если настоящий квас утоляет жажду, то его имитации, так же как и большинство прохладительных напитков (различные колы, фанты, лимонады и т. п.), на это не способны.

Следовательно, покупая бутилированный квас, необходимо внимательно изучить его этикетку. Если квас настоящий, то на ней обязательно будет указано, что это продукт брожения. Если же такого указания нет, то даже при наличии в составе солода, квасного сусла и экстракта кваса, напиток не может называться квасом.

Кефир

Этот молочный продукт, без сомнения, полезный для нашего организма, известен ещё как лёгкое слабительное. Но это не всегда справедливо. Стоит только передержать кефир дольше 36 часов, как его послабляющее свойство превращается в прямо противоположное. А кефир, простоявший в холодильнике дольше 3 суток, ни на что, кроме как на тесто для блинчиков, не годится.

Не соответствует действительности и всеобщее убеждение, что кефир снимает похмелье, поскольку содержит алкоголь. На самом деле спирта в этом напитке почти нет. Одна зрелая груша содержит столько же алкоголя, сколько ведро кефира.

Возможно, мнение об «алкогольности» кефира появилось из-за того, что он представляет собой молоко, скисшее особым, двойным способом: молочнокислым и спиртовым брожением. Спиртовым специалисты называют брожение дрожжей, от которого в кефире появляется характерный освежающий вкус.

Кисель

— Тит, поди молотить!
— Брюхо болит.
— Тит, поди кисель есть!
— А где моя большая ложка?

Из сборника «Пословицы русского народа» Владимира Даля

Это блюдо издавна было популярным на Руси. Однако заблуждается тот, кто считает, что тот кисель, который варили наши предки, и те кисели, которые сейчас готовят наши хозяйки, одно и то же. Прежние кисели (в кулинарии так и именуется — «русский кисель») готовились из различной муки (ржаной, овсяной, пшеничной и даже гороховой). И чтобы сварить такой кисель, требовалось не несколько минут, а несколько дней. На вкус же он был не сладкий, а именно кисловатый или же вовсе кислый («кисель» — от слова «кислый»).

Что касается тех киселей, что мы пьём сегодня, то это ягодно-фруктовые кисели — сладкие блюда западноевропейской кухни, изготовляемые на основе соков или отваров ягод и фруктов с добавлением сахара и завариванием картофельного крахмала.

Их стали делать у нас сравнительно недавно — в начале XIX века. С тех пор они не сходят с нашего стола. Только стали чуть пожиже. Так, согласно старинным рецептам, на шесть стаканов жидкости необходимо было брать целый стакан крахмала. Теперь же новые рецепты советуют на 1 литр жидкого киселя брать 40–45 граммов (1,5 столовые ложки) крахмала, а для густого — в 2 раза больше.

Колбаса

На митинге дядька с красным флагом орёт:

— Вот были коммунисты — была колбаса по два двадцать! Пришли демократы — и пропала колбаса! Но вот вернутся наши коммунисты — снова будет колбаса по два двадцать!!!

В толпе стоит «новый русский», слушает всё это и спрашивает соседа:

— Брат, я не понял. Эти коммунисты, они чего — колбасу туда-сюда носят?

Быль

Наверное, чуть ли не каждому человеку, проживающему в нашей стране, приходилось возмущаться, смотря на нарезанную только что приобретённую белёсую колбасу: «Сплошной крахмал. Мясом и не пахнет».

Но так уж ли это плохо? Парадоксально, но производители подобных колбасных изделий, сами того не подозревая, заботятся о здоровье покупателей. Ведь увеличение содержания «красного» мяса в диете в 3–4 раза соответственно вело к такому же увеличению нитрозосоединений в кишечнике человека, что, в свою очередь, сказалось бы на росте количества заболеваний раком кишечника. А вот добавление крахмала в колбасу оказывается полезным, так как он является исходным сырьём, из которого в кишечнике образуется бутират — производное масляной кислоты, обладающей антиканцерогенными свойствами. Так что, наверное, нет смысла сильно обижаться на производителей за то, что в колбасе содержится мало мяса и много крахмала.

Ещё один миф возник в годы колбасного дефицита и до сих пор смущает многих наших соотечественников — слухи о том, что в варёную колбасу добавляют всякие вредные добавки типа туалетной бумаги, коровьих рогов и копыт и т. п. На самом же деле подобные жуткие вещи не делали ни тогда, ни сейчас (конечно, при условии, что колбаса производится на солидном предприятии, а не на домашнем подпольном колбасном заводике). Что добавляют в колбасу, так это различные пищевые добавки (натуральные или синтетические). Среди них есть и яды, например эритрозин и нитрит натрия. Но бояться отравления не стоит. Чтобы это случилось, нужно съесть в один присест пятьдесят батонов импортной колбасы. Отечественной колбасы

для этой цели понадобится гораздо больше — двести батонов. Отказаться же от нитрита натрия в производстве колбасы пока ещё невозможно. Он необходим для того, чтобы предохранять продукт от бактерий, выделяющих токсин ботулизма.

Известный юморист Константин Мелихан объяснял название колбасы «Докторская» тем, что после употребления её в пищу надо было срочно вызывать врача. На самом же деле её так назвали потому, что она специально изготовлена для людей с проблемами пищеварения: в ней очень мало раздражающих кишечник пряностей{8}.

Импортная колбаса обычно смотрится лучше нашей отечественной. Но это как раз тот случай, когда «не всё то золото, что блестит». Лучший внешний вид зарубежной колбасы объясняется применением мощной «косметики» — кармина и эритрозина. А вот нашу колбаску обычно подкрашивают витамином С, который даёт ей здоровый розовый цвет. Из-за наличия множества консервантов импортная колбаса может долго храниться. В нашей же колбасе химических добавок меньше, а потому и хранить её долго не рекомендуется.

Консервирование

В настоящее время консервированием в нашей стране занимаются во многих семьях. Казалось бы, об этом процессе известно всё до мелочей: какие грибочки солить, какие мариновать; сколько стерилизовать банки и овощные смеси и какими крышками их лучше закрывать. Тем не менее существуют некоторые расхожие истины, которым мы зачастую следуем, заблуждения, опасные прежде всего для здоровья. Ниже вашему вниманию предлагается ряд заблуждений, связанных с консервированием.

Придерживаться рецептуры не обязательно

Порой можно услышать следующее мнение: опытной хозяйке можно и отойти немного от принятой рецептуры: уксуса или соли добавить на глаз, чуть меньше прокипятить и пропастеризовать банки. Мол, ничего страшного не случится.

На самом деле такие, казалось бы, незначительные ошибки могут привести к очень серьёзным последствиям. Если вы нарушите хотя бы одно из этих правил, то рискуете не только сильно отравиться, но и «съесть» вместе с маринованными овощами всем известный ботулизм и множество бактерий, способствующих возникновению различных желудочно-кишечных заболеваний. Кроме того, многие из ваших хронических заболеваний, связанных с желудком или печенью, обострятся.

Специалисты отмечают, что даже при промышленном производстве невозможно убить все микробы и бактерии, а дома тем более. А ведь на ягодах и овощах, особенно растущих близко к земле, содержится очень много бактерий и химических элементов.

Если грибы правильно приготовить, то ими не отравишься

Многие думают, что если как следует отварить и приготовить условно-съедобные грибы, то отравления не будет: тепловая обработка и консерванты, такие как уксус и соль, убьют все микробы.

Специалисты отмечают, что грибы — самые нежелательные продукты для консервирования. Во-первых, часто самые опытные грибники ошибаются и собирают ядовитые грибы. Во-вторых, грибы, подобно губке, впитывают в себя все элементы, содержащиеся в атмосфере, и особенно тяжёлые металлы.

При неправильном консервировании под железной крышкой

развивается множество бактерий. Отравления же грибами — самые опасные. Чтобы избежать этого, лучше грибы не мариновать, а солить. Ещё лучше их заморозить или засушить.

Каждый может сделать домашнюю тушёнку

Бытует мнение, что заготавливать впрок домашнюю тушёнку ничуть не труднее, чем обычные консервы. С мясом, как следует проваренным и герметично закатанным в банки, ничего не случится довольно длительное время.

Однако всё не так просто. Юрий Костенко, микробиолог из НИИ мясной промышленности, утверждает, что мясные продукты хранят в себе массу неожиданностей и «сюрпризов». Закрывать мясные консервы в домашних условиях вообще не рекомендуется.

Дома невозможно достичь нужной температуры, при которой погибает опасная флора. Даже в промышленных консервах могут «задержаться» какие-то микробы. К тому же сырьё на консервных предприятиях проверяется самым тщательным образом, и существует множество инструкций и правил, о которых обычные люди, не связанные с производством мясных консервов, просто не знают. А как можно проверить мясо в домашних условиях?

Можно ли использовать подгнившие фрукты для приготовления варенья?

Многие хозяйки используют для консервации слегка подгнившие фрукты и овощи: мол, если их обрезать, получится ничуть не хуже, а стоят они дешевле. Однако специалисты в области питания более уверены, что даже слегка подгнившему фрукту одна дорога — в мусоропровод. Дело в том, что в местах повреждений образуются яды (митоксины), которые распространяются по всему плоду, вредные для сердца и печени, способные вызвать рак. Обезвредить их не в состоянии и тепловая обработка.

В некондиционных фруктах и ягодах наряду с митоксинами образуется и другой продукт гниения — патулин. Особенно опасен он для маленьких детей и беременных женщин, так как он оказывает мутагенное и тератогенное действие, вызывает омертвение клеток.

Обычно микробы (возбудители сальмонеллёза, дизентерии, холеры, энтерита) довольно легко смываются с кожицы водой. Но если плод подгнил, повреждён, то они перебираются в мякоть и там «ждут своего часа». Термическая обработка в данном случае тоже бесполезна. Не спасёт и чеснок, помогающий во всех других случаях. Так что стоит подумать: рисковать или нет?

Коньяк

Летит поп в самолёте, вызывает стюардессу.

— На какой высоте мы летим?

— Три тысячи метров.

— Принесите мне рюмочку коньяку.

Принесла. Летят дальше. Снова поп подзывает стюардессу.

— На какой высоте мы летим?

— Пять тысяч метров.

— Принесите мне рюмочку коньяку.

Принесла. Летят дальше. Снова поп подзывает стюардессу.

— На какой высоте мы летим?

— Десять тысяч метров.

— Принесите мне стакан воды.

— ??? Но я могу принести и рюмочку коньяку.

— Тс-с-с! Начальство услышит!

Занимательное религиоведение

Коньяк принято называть королём напитков. Прописан коньяк в области Шаранта, расположенной на юго-западе Франции, вокруг небольшого города Коньяк, давшего название этому напитку. Оригинальный вкус настоящего коньяка, несмотря на многочисленные попытки, так и не был воспроизведён, так как главный секрет его в богатой мелом земле окрестностей города Коньяк, на которой и произрастает виноград, используемый для производства коньяков.

По мнению некоторых знатоков, особые качества местному винограду придаёт уникальное мягкое освещение, которое возникает в результате рассеяния света над поверхностью моря.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что всё, что у нас принято считать коньяком, — все армянские, грузинские, молдавские коньяки — таковыми не являются. Коньяк может быть только французским и произведённым лишь в окрестностях города Коньяк{9}, всё остальное — это не что иное, как бренди{10}, то есть продукт, полученный при перегонке самых разных сброженных фруктов и фруктовых соков.

У нас принято считать, что «Наполеон» — это название коньяка. Однако на самом деле это не так — это всего лишь обозначение срока выдержки, который в среднем для данного сорта коньяка — 8–12 лет. Впрочем, многие производители

ограничили выпуск подобной разновидности, поскольку в последнее время появилось слишком много её имитаций.

Многие думают, что звёздочками традиционно обозначают армянские коньяки. На самом же деле армяне переняли этот обычай у французов. Впервые этот метод использовал в середине XIX века Морис Эннеси (правнук основателя знаменитой фирмы «Эннеси»). Количество звёздочек означает возраст в годах, но не самого коньяка, а самого младшего из компонентов, из которых он составлен.

Дело в том, что сам по себе ни один отдельный урожай винограда не может обеспечить коньяку всех полагающихся ему в соответствии с маркой качеств. Вот почему почти все коньяки — это смеси продуктов из винограда разного качества и различных лет урожая (а порой даже из различных мест). Главный секрет каждой знаменитой коньячной фирмы состоит именно в купажировании коньяком.

Традиционно коньяк считается мужским напитком. Это, конечно же, так, но, оказывается, есть и специальный женский коньяк, выпускаемый коньячным домом «Мунье». Для него отбираются только лишь самые мягкие и ароматные коньячные спирты, выдержанные в дубовых бочках от шести до тридцати лет. Специалисты отмечают зрелость и благородство этого напитка, лёгкий медовый аромат и немного более сладкий вкус, чем у обычного мужского коньяка.

У нас почему-то принято пить коньяк маленькими стопочками. Это чисто русская привычка. Правильнее этот благородный напиток наливать в большие тюльпанообразные бокалы (слегка суженные кверху, чтобы дольше сохранять аромат напитка). Чтобы коньяк полностью «отдал» свой аромат, бокал надо согревать в ладонях.

Как писал Конрад Любарский: «Хороший коньяк всегда идеально прозрачен, имеет глубокий, „яркий“ цвет, ясный, благоухающий и стойкий букет, сложный и бесконечно приятный запах». И заканчивая разговор о коньяке, хочется пожелать вам, уважаемые читатели, чтобы у вас была возможность наслаждаться настоящим коньяком, а не многочисленными подделками.

Кофе

Разговаривают за чашкой кофе две приятельницы.

— У тебя чудесный кофе, моя милая!

— Ещё бы! Ведь этот кофе мой муж привёз из Бразилии.

— Восхитительно! К тому же он ещё совсем горячий.

Из бесед за чашкой кофе

Очень многие думают, что родина кофе — это далёкая Бразилия, где «много диких обезьян». Причина, по всей видимости, в том, что Советский Союз импортировал в основном бразильский кофе. Это и привело к отождествлению слов «кофе» и «Бразилия». Однако обычай пить кофе возник всё же не в Бразилии, а на Ближнем Востоке, точнее, в Южной Аравии.

В древности кофе не варили, а ели прямо так. Зёрна кофейного дерева восточноафриканские племена в течение столетий использовали как продукт питания. Они жарили их на сковородках или готовили на животном жире. Им нравилось, что зёрна оказывали стимулирующее воздействие.

Существует множество «кофейных мифов». Рассмотрим некоторые из них.

Какой сорт лучше?

— Ты слышал, Брауна уволили со службы.

— Бедняга! Чем же он так провинился?

— Понимаешь, он служил в фирме, которая торгует чаем, однако всякий раз, когда по телефону требовали директора, Браун отвечал, что директор пьёт кофе.

Из зарубежного юмора

Многие считают, что арабика — это самый лучший сорт кофе. Но «арабика» — это не сорт, а обобщающее название многих сортов кофе, исторически произошедших из Аравии (сорта арабики — «мокко», «Гватемала»). Точно так же «робуста» указывает на эфиопское происхождение данного сорта кофе.

Существует три основных ботанических вида кофе: арабика, робуста и либерика. Встретить либерийский кофе у нас практически невозможно, поскольку этот вид малоурожаен, да и цена у него очень высокая.

Что же касается таких разновидностей, как арабика и робуста, то достаточно часто можно услышать, что в робусте в два раза больше содержание кофеина. Это не так. Различие составляет 20–30 %.

Порой можно прочесть, что кофеин в арабике якобы полезнее кофеина в робусте и в отличие от него быстро выводится из организма. На самом же деле многочисленными медицинскими исследованиями доказано, что период полураспада любого кофеина, даже синтетического, во взрослом организме одинаковый. Интересно, что у детей он выводится быстрее, чем у взрослых.

Кофе из арабики и робусты можно определить по вкусу. Так как кофеина в робусте больше, то и напиток из неё имеет острый, горьковатый вкус. Кофе из арабики более мягкий и ароматный.

При покупке кофе необходимо быть внимательным. Как это ни печально, но продавать недожаренный кофе выгодно, поскольку в зёрнах сохраняется больше влаги и они становятся тяжелее. Впрочем, есть шанс купить и пережжённый кофе, который от хорошо обжаренного по цвету может не отличаться, но его выдаст запах гари.

Для кофейных зёрен средней обжаренности характерны прежде всего остатки шелухи в бороздках и цвет молочного шоколада.

У свежих, недавно обжаренных зёрен блестящий «бок» и мощный кофейный дух. Если на зёрнышках есть капельки масел, выделяющихся при жарке, значит, кофе совершенно свежий (если зёрнышки абсолютно сухие, то, скорее всего, кофе уже долго хранится).

Бывает и так, что кофе низких сортов подкрашивают красителями. Проверить, есть ли такие красители, можно, насыпав кофе в стакан с холодной водой. Если некоторое время его встряхивать, то подкрашенные кофейные зёрна окрасят и воду в бледные оттенки синего, коричневого или зелёного. Если же вода остаётся бесцветной — вам повезло: вы купили более-менее качественный продукт.

Подделывают и молотый кофе, добавляя в него цикорий, жжёную рожь или ячмень. Такие добавки не изменяют цвет, тогда как вкусовые качества становятся намного хуже. Фальсифицированный кофе можно распознать путём довольно простого эксперимента: бросить кофе в стакан с холодной водой. Чистый кофе никогда не утонет и останется на поверхности воды, а вот примеси постепенно осядут на дно.

Кроме того, в отличие от примесей, частицы натурального кофе не слипаются между собой и едва окрашивают воду.

Вредно ли пить кофе?

— Как? Вы пьёте кофе?! — воскликнул молодой доктор, увидев чашку с напитком в руках своего пациента. — Это невозможно, потому что кофе для вас яд!

— Да. Но вероятно, очень медленный, — возразил пациент. — Я пью его уже почти шестьдесят лет.

Из анекдота

Поговорим же о том, действительно ли кофе так вреден, как это порой преподносится в популярной литературе, посвящённой здоровому образу жизни.

По мнению некоторых медиков, вследствие того что кофеин — это наркотик, при постоянном употреблении кофе может появиться физическая и психическая зависимость от этого напитка.

При чрезмерном употреблении кофе можно просто «загнать» свой организм, так как кофе для него не «овёс», а «кнут». Не рекомендуется употреблять этот напиток людям с ишемической болезнью сердца, выраженным атеросклерозом, заболеваниями почек, а также при повышенной возбудимости, бессоннице, гипертонии и глаукоме. Пожилым людям и детям кофе лучше не пить совсем.

Двенадцать лет назад в известном научном журнале «New Scientist» были опубликованы результаты самого крупного исследования о влиянии кофе на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. С 1968 года по 1988 год английские исследователи вели наблюдения за 2000 мужчин-служащих инженерно-технической фирмы. Оказалось, что те, кто потреблял более шести чашек кофе в день, были подвержены риску заболевания сердца на 71 % больше, чем все остальные служащие этой фирмы.

В 2000 году учёными было установлено, что потребление кофе повышает риск заболевания ревмоартритом. Как показали исследования, люди, выпивающие 4 и более чашек кофе в день, подвержены ревмоартриту вдвое чаще тех, кто пьёт кофе в более умеренных количествах. Эти результаты подтвердились даже после поправок на прочие факторы риска — возраст, пол, курение и вес.

В кофе содержится особый вид достаточно вредной для организма человека смолы бензопирена, количество которой колеблется в зависимости от степени обжаривания зёрен. Поэтому предпочтителен малообжаренный кофе.

Но всё это минусы употребления кофе, поговорим теперь о плюсах.

Исследователи отмечают, что кофе повышает работоспособность, снимает усталость, стимулирует умственную деятельность. Всё это происходит благодаря содержащемуся в нём кофеину, который улучшает кровоснабжение головного мозга, сердца, почек, а также, являясь психомоторным стимулятором, активизирует деятельность головного мозга. Американцы установили, что в небольших количествах кофе улучшает у мужчин сперматогенез и потенцию.

В 1987 году американские учёные, в течение ряда лет наблюдавшие за 6000 заядлых потребителей кофе, сообщили, что он не благоприятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, как утверждали ранее. Такие же выводы были сделаны и финскими медиками. Они обследовали 17000 человек, выпивавших по пять и более чашек кофе в день. Результаты исследований американцев и финнов подтвердили и бразильские учёные, исследовавшие воздействие кофе на 45000 любителей этого напитка.

По данным других американских учёных (по сообщению «Джорнэл оф Американ медикл ассосиэйшн»), регулярное потребление кофе позволяет снизить риск возникновения жёлчнокаменной болезни на 40 %. Учёные пока не пришли к единому мнению относительно причины этого эффекта, хотя предполагают, что он вызван воздействием кофеина. Возможно, он препятствует кристаллизации холестерина, входящего в состав камней, либо увеличивает отток жёлчи и скорость расщепления жиров.

Ещё одна группа учёных, исследовавших влияние кофе на нервную систему, пришла к выводу, что кофе, относящийся к разряду стимулирующих напитков, обладает заметным антидепрессивным действием. Было выявлено, что люди, выпивающие по крайней мере 2 чашки кофе в день, в 3 раза реже страдают депрессиями и значительно реже совершают самоубийства, чем те, кто никогда не пьёт кофе.

А учёные университета Вандербилта (США) считают: возможно, кофе способен помочь людям, которые страдают от депрессии, алкоголизма и рака кишечника (исследование показало, что риск рака кишечника уменьшается на 24 %, если пить четыре и больше чашек кофе в день).

В последнее время в кофе открыто множество достоинств, о которых раньше не было известно. Например, оказывается, что он смягчает приступы астмы и аллергии, предотвращает кариес и разные новообразования, активизирует сгорание жиров в

организме, является слабительным средством, интенсифицирует работу кишечника. Тот, кто пьёт кофе, чувствует себя увереннее, не страдает заниженной самооценкой, не испытывает необоснованных страхов. Подобно шоколаду, кофеин увеличивает концентрацию гормона счастья — серотонина.

Ещё одно интересное исследование было проведено специалистами Мичиганского университета. Они установили, что пожилые замужние женщины, которые ежедневно выпивают чашечку кофе, сексуально более активны по сравнению со своими сверстницами, давно отказавшимися от этого напитка.

Это же исследование показало, что у мужчин кофе способствует достижению и поддержанию эрекции. Те из опрошенных мужчин среднего возраста, кто кофе не пьёт, жаловались на определённые трудности в этом плане.

Активизации сексуальной потенции способствует алкалоид кофеин, являющийся эффективным стимулятором, обостряющим реакцию организма на чувственные раздражители.

Впрочем, скептики заявляют, что дело не только и не столько в кофеине. Просто сексуально активные пожилые люди крепче и здоровее своих сверстников, у них нет проблем с сердцем и сосудами. А потому они могут себе позволить как кофе, так и секс.

А не так давно в защиту этого напитка выступил в Париже на семинаре, посвящённом вопросу влияния кофеина на здоровье, сотрудник Центра питания при университете в Нанси профессор Жорж Дебри. Учёный подчеркнул, что нет никаких оснований говорить о вредности кофе. При умеренном потреблении кофе скорее выявляет, чем вызывает какие-то нарушения в работе пищеварительного аппарата (изжога, гастриты и т. д.), хотя при употреблении в больших дозах содействует выведению из организма кальция и снижает усваиваемость пищи. При разумном потреблении кофе здоровыми людьми он не служит предрасполагающим фактором ни к инфаркту, ни к гипертонии, не вызывает нарушений гормональных функций организма.

Интересные данные сообщают и учёные из Индии. Они обнаружили, что любители чёрного кофе, ежедневно подвергающиеся облучению на работе, страдают от радиации меньше. Проведённые над лабораторными животными опыты подтвердили, что высокие дозы кофеина служат профилактическим средством против лучевой болезни. В связи с этим индийские врачи рекомендуют рентгенологам, радиологам и другим специалистам, которые постоянно работают с источниками излучения, выпивать в день не менее 2 чашечек хорошего кофе.

А вот японские врачи выяснили, что этот напиток помогает в борьбе с атеросклерозом, поскольку увеличивает содержание в крови человека доброкачественного холестерина, препятствующего затвердеванию стенок кровеносных сосудов. Чтобы изучить влияние кофе на организм человека, в токийском медицинском институте «Дзикей» был проведён любопытный эксперимент, в ходе которого добровольцы в течение четырёх недель ежедневно выпивали по пять чашек чёрного кофе. Трое из них долго не выдержали, стали жаловаться на отвращение к кофе и в конце концов «сошли с дистанции», а у остальных участников по окончании эксперимента в среднем на 15 % повысилось содержание в крови доброкачественного холестерина, способствующего сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов. Любопытно, что после того, как участники эксперимента совсем перестали пить кофе, содержание этого холестерина начало уменьшаться.

В кофейном зерне, как подсчитали учёные, содержится 30 необходимых нам органических кислот. Считается, что только благодаря одной из этих кислот недоедающее, но пьющее много кофе население Южной Америки не болеет пеллагрой, тяжёлой формой авитаминоза. Отмечают специалисты и то, что чашка кофе содержит 20 % суточной потребности витамина Р, необходимого для кровеносных сосудов.

Этот напиток снимает усталость, повышает активность. Считают, что доза кофеина в 100–300 миллиграммов в день улучшает внимание, увеличивает скорость реакции, физическую выносливость. Однако доза выше 400–600 миллиграммов в день (в зависимости от личных особенностей человека) может вызвать повышенную нервность, раздражительность.

Учёные университетов Мюнстера и Марбурга считают, что кофе может помочь человеку поумнеть. Они провели совместные исследования, подтвердившие гипотезу: под воздействием кофеина продуктивность человеческого мозга возрастает почти на 10 %. Однако учёные Йельского университета предупреждают, что натощак кофе лучше не пить, поскольку он в этом случае практически «отключает» мозг.

Некоторые специалисты отмечают, что кофе также полезен при пониженном кровяном давлении, при слабой сердечной деятельности, при пониженной кислотности желудка.

Но как бы то ни было, каким бы ни был полезным кофеин, всё же кофе лучше употреблять в умеренных количествах, а специалисты по естественному питанию считают, что от него лучше отказаться вообще или заменить его кофейными напитками из ячменя или цикория.

В древности на Востоке говорили о том, что вредное воздействие кофе на сердце можно смягчить, если при варке бросить в него несколько тычинок шафрана: он «придаёт и отраду, и бодрость, в члены вливает он силу и печень у нас обновляет».

Кофе вызывает опухоли молочной железы

Бытует мнение, что частое употребление кофе может привести к развитию опухолей груди. Но учёные продолжают отрицать какую бы то ни было зависимость между возникновением злокачественных образований и употреблением кофе.

Кофе отрицательно влияет на беременность

> — Не понимаю, дорогая, чем ты недовольна? Каждое утро я подаю тебе кофе в постель, и тебе только лишь остаётся помолоть его…
>
> *Из семейных историй*

Доказано, что кофеин не влияет на развитие плода и не имеет отношения к случаям выкидыша. Но по последним данным, не так давно опубликованным в «Американском журнале эпидемиологии», от кофе беременным следует всё же воздерживаться, так же как и от кока-колы и других напитков, где есть кофеин.

В кофе содержится кофеин

> Типичный английский дом, опрокинутый стол, рядом в состоянии шока стоит пожилой англичанин с выпученными глазами и дымящимся дробовиком в руках, а напротив лежат два его старых приятеля, с которыми он ещё минуту назад мирно перекидывался в покер, и у обоих дыры во лбу.
>
> …Из кухни выходит жена и окидывает взглядом всю картину. Сокрушённо покачав головой, она восклицает:
>
> — Ну нет, Роджер, такого больше не повторится! Отныне ты станешь пить только декофеинизированный кофе!
>
> *Занимательная этнография*

Это действительно так. Но интересно, что в некоторых диких

разновидностях этого растения кофеина нет. Их сейчас используют для выведения новых культурных сортов с пониженным содержанием кофеина. Кроме того, имеются марки растворимого кофе, из которого специально удалён почти весь кофеин (остаётся 0,02–0,05 %). Его вымывают специфическими растворителями, а в последнее время — жидкой углекислотой ещё из зелёных зёрен, до жарения.

По утверждению английских медиков, если человека полностью лишить продуктов, содержащих кофеин, — чая, кока-колы, шоколада, то он может испытывать головную боль и стать очень раздражительным. Как считают учёные, организму жизненно необходимо определённое количество кофеина в день, равное 2 чашечкам кофе, 3 чашкам чая или чашечке жидкого шоколада (полплитки твёрдого).

Существует множество продуктов, содержащих кофеин в дозах, сравнимых с кофейными. К ним в первую очередь можно отнести газированные напитки, сделанные на основе ореха колы (по названию этого ореха такие напитки часто и называют колами). Добавляют кофеин и в другие напитки.

Кстати, вопреки широко распространённому мнению тёмно-коричневый цвет колы, похожий на окраску кофе, вовсе не свидетельствует о наличии в ней кофеина. Кофеин с таким же успехом может присутствовать и в прозрачных газировках.

Но вернёмся к кофе. С бескофеиновыми его разновидностями тоже не всё ещё ясно. Во всяком случае говорить о том, что они намного полезнее, пока ещё не приходится. Не так давно исследователи из Калифорнийского университета доказали, что в декофеинизированном кофе достаточно активных веществ, от которых необходимо воздерживаться людям, страдающим мигренью, аритмиями или неврозами.

Говорят, что кофеин, содержащийся в кофе, стимулирует обмен веществ. Это так, но стимуляция эта довольно-таки мизерна. Подсчитано, что четыре чашки крепкого кофе активизируют обмен веществ всего на 1 %.

И ещё об одном «кофеиновом» заблуждении. Порой можно услышать, что основная ценность кофе определяется кофеином: чем больше его, тем лучше. В действительности же самые лучшие сорта кофе (йеменский — «мокко», бразильский — «сантос», колумбийский — «мамс») содержат в обжаренных зёрнах не более 1,5 % кофеина, а низкие сорта (например, «робуста», костариканский) — до 2,5 %.

Для того чтобы уменьшить содержание кофеина в напитке, можно воспользоваться следующим советом: заливайте свежемолотый кофе кипятком и нагревайте один раз до

вскипания. При приготовлении кофе таким способом его аромат сохраняется, а кофеин полностью в напиток не переходит.

Кофе увеличивает артериальное давление

— Не понимаю, с какой стати ты наливаешь кофе собаке?

— Чтобы не спала ночью.

Занимательная зоология

Это достаточно спорный тезис. Те, кто так считает, обычно приводят данные австралийского исследователя Джека Джеймса, опубликованные в начале 1998 года. Он утверждал, что 3–4 чашечки кофе, распределённые на протяжении дня, увеличивают диастолическое (нижнее) давление на 2–4 миллиметра ртутного столба. Однако точно такой же подъём давления можно получить просто после эмоционального спора с приятелем и даже от волнения перед врачом, подошедшим к вам с тонометром.

Провели исследования о влиянии кофе на давление и врачи в других странах. Так, английские врачи утверждают, что «гипертоническое» действие кофе кратковременно, а у привычных его потребителей пропадает. А голландское исследование показало, что у 45 любителей, потреблявших долгое время обычный кофе в количестве пяти чашек в день, а затем перешедших на сорта без кофеина, давление снизилось всего на 1 миллиметр.

Кофе с молоком плохо переваривается

— Официант, принесите мне кофе, но только без сахара!

Официант уходит, приходит и говорит:

— Извините, у нас кончился сахар, как насчёт кофе без молока?!

История, рассказанная официантом

Те, кто придерживается подобного мнения, утверждают, что белки молока соединяются с танином, имеющимся в кофе, и в результате затрудняется их усвоение. Но странно, что подобные обвинения не выдвигаются против чая с молоком, тогда как в чае танина больше, чем в кофе.

Однако любителей кофе с молоком подстерегает другая опасность. Как утверждают испанские учёные, при употреблении

слишком горячего кофе с молоком (и чая тоже) риск появления опухоли пищевода возрастает в четыре раза. В данном случае она развивается из-за постоянного воздействия высокой температуры на пищевод. В проведённом испанцами исследовании приняло участие более 3000 человек, и случаи рака, возникшего вследствие курения или употребления алкоголя, в расчёт не принимались.

Интересно, что употребление горячего кофе без молока не повышает риск развития рака, хотя объяснить этот факт учёные пока не могут. А наиболее опасно употребление чая и кофе с молоком через трубочку, поскольку жидкость сразу же попадает в пищевод, так и не успев достаточно охладиться во рту. По мнению исследователей, не исключено и столь же негативное воздействие на пищевод и других напитков, употребляемых в горячем виде, и в первую очередь это относится к какао, которое многие дети любят пить через соломинку.

Кофе вреден для сердца

В ресторане:
— Официант, можно мне кофе?
— Откуда я знаю, можно или нет, я вам не доктор!

Из ресторанных баек

Об этом мифе мы уже неоднократно говорили. Но приведём здесь данные ещё одного исследования, подтверждающего, что кофе вреден для сердца только при чрезмерном его потреблении. В Бостоне (США) врачи наблюдали 85747 женщин в течение 10 лет, и за это время среди них было отмечено 712 случаев сердечных заболеваний. Чаще эти болезни отмечались у тех, кто пил более шести чашек в день, и у тех, кто вообще не пил кофе. Шотландские медики, обследовав 10359 мужчин и женщин, нашли, что у тех, кто пил кофе, сердечно-сосудистые заболевания встречались реже.

Действительно же вредным признан кофе, проходящий многократное подогревание или многочасовую варку (по арабским традициям). Он плохо влияет на сосуды.

Кофе вызывает привыкание и может рассматриваться как наркотик

— Официант! Эту фигню вы называете «крепким кофе»?!
— Конечно, иначе бы вы так не возбудились!

История, рассказанная официантом

Так же как алкоголь, сахар или шоколад, кофеин действует на центры удовольствия в мозге. Но можно ли считать его наркотиком? По мнению специалистов, наркотическим веществам свойственны 3 признака: вызывание постепенного привыкания, когда для достижения привычного действия требуется всё большая доза, физическая зависимость и психологическая зависимость. Если оценить кофе по этим трём признакам, то окажется, во-первых, что привыкания к нему не происходит. Каждая чашечка кофе действует на мозг стимулирующе, точно так же, как выпитая впервые. Во-вторых, физическая зависимость всё-таки бывает, поскольку «отлучение» от кофе вызывает у половины его любителей головную боль, сонливость и тошноту. В-третьих, и, пожалуй, самое главное: психологической зависимости, которая выражается у наркомана в том, что он готов на всё, лишь бы получить очередную дозу, нет. Следовательно, кофе нельзя называть наркотиком.

В настоящее время многие медики считают, что кофеин не вызывает зависимости. Однако те, кто перестаёт пить кофе или резко уменьшает привычную дозу, рискуют получить головную боль, хуже соображают, становятся рассеянными, раздражительными или сонливыми. Всех этих неприятностей можно избежать, сокращая употребление кофе постепенно.

Растворимый кофе

Купил чукча растворимый кофе. Пришёл домой и решил его себе приготовить.

«Насыпать одну ложечку кофе», — прочитал чукча первую строку инструкции и насыпал ложку кофе себе в рот.

«Добавить сахара по вкусу», — прочитал он далее и сыпанул пригоршню сахара тоже в рот.

«Залить кипятком…» — чукча налил кипяток из чайника и проглотил.

«…и разболтать» — и чукча начал быстро вращать тазом.

Занимательная этнография

Всё, о чём говорилось выше, в основном относится к кофе в зёрнах, теперь же поговорим о растворимом кофе. Готовится он из малоценных сортов и мелких, некондиционных зёрен. К тому же при его изготовлении многие ароматические вещества

исчезают. В связи с этим утверждения рекламы, что порошок, разболтанный в чашечке, обладает «ароматом свежемолотого кофе», просто смешны.

Стоит упомянуть, что сам изобретатель растворимого кофе швейцарский химик Макс Моргенталлер особенно им не гордился. Более того, он расценивал это открытие как большую творческую неудачу, поскольку полученный продукт натуральный кофе напоминал лишь отдалённо. С тех пор прошло уже сто лет, но технология производства растворимого кофе мало изменилась.

Говоря о растворимом кофе, наверное, справедливее было бы называть его кофейным напитком. Такого мнения придерживаются многие специалисты. Дегустатор Ольга Свиридова отмечает: «Ожидать от порошка вкуса и аромата настоящего кофе не стоит. При испытаниях мы рассматриваем растворимый кофе как особый напиток, к которому предъявляются свои специфические требования. Хорошо, если вкус и аромат напитка выраженный, гармоничный, горчинки и кислоты должно быть в меру. К недостаткам растворимого кофе относятся: запах пережаренных зёрен или, хуже того, запах желудей, распаренного овса, сена и другие „ароматы полей“. Часто запах и вкус кофе портят фармакологические и парфюмерные тона или „вкус лежалого продукта“».

И ещё об одном мифе. Порой можно услышать, что растворимый кофе не так богат кофеином, как кофе в зёрнах. Вот что говорит по этому поводу руководитель испытательной лаборатории Моспищекомбината инженер-химик Татьяна Кольцова: «Байки о том, что из растворимого кофе в целях экономии извлекают кофеин, не имеют под собой основания. Это не делали никогда. Приготовление декофеинизированного напитка — достаточно сложная технология, и такой кофе стоит в несколько раз дороже обычного».

Для кого-то это может быть открытием, но в растворимом кофе, наоборот, больше кофеина, нежели в натуральном. И если в кофе из зёрен концентрация кофеина обычно не связана с его качеством, то относительно растворимого можно сказать, что чем больше в нём кофеина, тем он качественнее (в большинстве случаев). Но слишком часто пить такой кофе нежелательно.

И напоследок несколько практических советов, как отличить поддельный кофе от настоящего (по материалам газеты «Комсомольская правда»).

Специалисты отмечают, что упаковка поддельного кофе обычно делается из картона, лёгкой жести или полиэтилена с наклеенной бумажной этикеткой, как правило, блёклых тонов.

Внимательно читайте названия. Если настоящий кофе называется «Cafe Pele», то на подделке могут написать «Cafe Pele brazil», а вместо «Nescafe» — «Ness-Coffee».

Подмечено и то, что на этикетках фальшивого кофе обычно содержится минимум информации. Штрих-код стоит сейчас почти на всех банках, но зачастую фальсификаторы проставляют цифры, которых не существует в таблице штрих-кодов. Например, 746 (с таких цифр начинается штрих-код на кофе под названием «Coffee Colonial» и «Los Portales») или 20–29 — эти цифры пока никакой стране не принадлежат. Такой код нанесён на кофе в зёрнах «Brasiliero» (полимерный пакет с блёклой этикеткой), «изготовитель» которого, вероятно, надеется, что его примут за кофе «Brasero».

В лаборатории сенсорных и физико-химических испытаний Госстандарта России — «Ростест-Москва» — собрали целую коллекцию фальшивок. Среди них, например, «Royalstandart» (Турция), «Neptungold» (Бразилия), «Santa Fe» (Эквадор), «Cafe Ricardo» (США), «Cafe Presto» (Никарагуа), «Cafe Caribe» (США)…

По мнению специалистов, желательно покупать продукцию только хорошо известных фирм, которые обычно используют стеклянные или жестяные банки (правда, есть и исключения: например, фирма «Фолджерс» (США) использует иногда и полиэтиленовую тару).

«Крабовые» палочки

В ресторане посетитель подзывает официанта:

— Попробуйте, пожалуйста, этот крабовый суп.

— Простите, что-то не в порядке?

— Пожалуйста, попробуйте!

— Само собой разумеется, я принесу вам новую тарелку.

— Попробуйте, говорю я вам!

— У нас великолепный выбор супов, возьмите, пожалуйста, что-нибудь другое.

— Попробуйте, чёрт подери!!!

Официант шарит глазами по столу.

— А где же ложка?

— Именно это я у вас и хотел спросить…

Из ресторанных историй

Этот продукт, производимый в Таиланде, Корее, Швеции и некоторых других странах, стал в последнее время особенно популярен у нас в стране. Однако, несмотря на то что производители обещают нам «нежный вкус краба», мясо этих членистоногих в состав «крабовых» палочек не входит. Изготовляются они из мяса рыб (в основном трески или минтая) с добавлением крахмала, белка, соли, сахара, сои, глютамата. Сходство же с мясом крабов этой прессованной смеси придают натуральный крабовый экстракт и красители. Если бы палочки были из крабов, то и стоили бы они в несколько раз дороже.

Впрочем, сейчас на мировом рынке достаточно много беконов, ветчин, куриных бочков и рыбных деликатесов, которые не имеют никакого отношения к натуральному мясу говядины, птицы или рыбы. Для их создания в основном используются белки сои. Такие продукты (но только если соя природного происхождения — это очень важно) не только вкусны и обходятся дешевле, но и в чём-то полезнее для здоровья.

Некоторых покупателей смущает надпись «искусственный продукт» на упаковке с крабовыми палочками. Однако особенно пугаться тут нечего. Она вовсе не означает, что в этом продукте нет ничего натурального. «Крабовые» палочки созданы на основе натурального белка с добавлением натуральных ароматизаторов. В них, конечно же, есть и красители. Отметим и то, что, как и любой белковый продукт, крабовые палочки весьма калорийны. Недостаток же искусственных продуктов в том, что в них нет ни

биологически активных веществ, ни витаминов — все они вымываются на самом первом этапе обработки.

И ещё несколько слов о «крабовых» палочках. Покупать их лучше всего в специализированных магазинах, где обычно обеспечиваются необходимые условия хранения продуктов. Конечно же, на лотках или в коммерческих киосках дешевле, но стоит ли экономить на здоровье?

Кулинарные книги и Гаролд Макги

В кулинарных книгах часто рекомендуют чистить грибы перед готовкой, но не мыть, потому что они размокают. В этом усомнился американский кулинар Гаролд Макги. Он взвесил грибы, а затем положил их в воду. Через пять минут каждый гриб впитал в себя всего лишь по 1/16 чайной ложки воды. Так что мойте грибы на здоровье.

Тот же Гаролд Макги с недоверием воспринял и другую рекомендацию: салат следует рвать только руками, так как ножом можно повредить или обесцветить листья. Макги часть салата покрошил ножом, а часть — руками, после чего положил салат в холодильник на несколько дней, а затем сравнил. И в том, и в другом случае салат выглядел одинаково.

Под сомнение поставил Макги и всем известный рецепт майонеза, согласно которому на один яичный желток приходится чашка растительного масла. Любознательный повар выяснил, что если добавить достаточное количество воды, то с одним желтком можно смешивать до 100 чашек масла!

Недоверчивый кулинар провёл ещё множество экспериментов{11}, доказавших, что кулинарные книги содержат много неточностей и нельзя всё принимать на веру без проверки.

Надо сказать, что Гаролд Макги далеко не одинок в своём скептическом отношении к кулинарным книгам. Знаменитый кулинар-практик Вильям Похлёбкин считал, что рецепты, приводимые в таких книгах, далеко не главное в кулинарии. Гораздо важнее знать и владеть общими принципами кулинарной технологии. Эти знания, опыт, навык и умение позволят осознать, что любой новый приём, относящийся к какому-либо продукту, носит дополнительный, а не основной характер. По мнению Вильяма Похлёбкина, это важнейшее обстоятельство совершенно не учитывается многочисленными составителями кулинарных книг, которые в большей части являются «переписчиками» уже известных рецептов.

Вильям Похлёбкин пишет:

«Именно отсюда идёт появление кулинарных книг типа „Блюда из мяса“, „Блюда из овощей“, „Блюда из грибов“ и даже „Блюда из картофеля“, которые в практическом смысле просто никчёмны, а в научно-кулинарном отношении попросту вредны, ибо они запутывают читателя, создают у него вместо цельной и ясной пёструю и туманную картину кулинарных процессов, заставляя думать, что мелкая деталь, частный приём важнее главного, скрывая от него существо и приучая быть рабом

рецепта, а не свободным творцом у плиты.

Единственная цель таких книг — увеличить объём кулинарной литературы, заставить читателя покупать десяток практически ненужных книг вместо одной дельной. При этом весьма характерно, что в таких книжках основное место занимают красочные, броские иллюстрации, в них минимум текста, ибо тем, кто их составляет, нечего сказать по существу, так как объяснение частностей, специфических для какого-либо определённого продукта, например мяса или грибов, занимает гораздо меньше места, чем объяснение основных процессов, относящихся ко всем продуктам вообще».

Куриные бульоны

Если насчёт полезности мяса у многих уже начинают возникать сомнения, то мясные бульоны по-прежнему пользуются популярностью. Это несколько странно, ведь на самом деле мясные бульоны для организма человека ещё более вредны, чем то же мясо.

Итак, в чём же опасность мясных бульонов? Начнём с того, что, будучи тёплым, куриный бульон (как, впрочем, и любой другой мясной бульон) настолько быстро всасывается кишечником, что печень не успевает перерабатывать поступившую в неё из бульона массу мясных экстрактов. Вследствие этого мясные экстракты в виде нерасщеплённых ядов, минуя печень, циркулируют по всему организму и оказывают не самое хорошее влияние на внутренние органы. Образно это можно представить так: пограничная крепость (печень) не выдерживает натиска войск врага, и для вражеской армии открываются пути к другим городам.

Широко распространено мнение, что куриный бульон способствует выздоровлению при различных заболеваниях. Однако это далеко не всегда так. Мясной бульон, несмотря на то что он хорошо усваивается, является достаточно тяжёлым продуктом для организма человека, тем более для выздоравливающего, так как из мяса в бульон переходят все наиболее вредные химические вещества, такие как креатин, креатинин и др. Гораздо лучше в данном случае использовать бульоны овощные.

Следует учитывать и то, что в последнее время нередки случаи, когда в мясе содержатся различные химические вещества, используемые для увеличения веса. Эти соединения, опасные для здоровья человека (а особенно для здоровья ребёнка), при варке мяса переходят в бульон. Так, например, антибиотик тетрациклин после тридцатиминутной варки{12} в мышцах бройлера сохраняется в виде следов, а ещё через 30 минут полностью переходит в бульон. Комментарии излишни.

Широкое применение антибиотиков в производстве птицы способствует возникновению патогенных штаммов, что угрожает здоровью потребителя. Между тем масштабы употребляемых антибиотиков непрерывно расширяются, что увеличивает и количество мутировавших вирусов. К такому выводу пришёл учёный Кирк Смит (штат Миннесота).

Другой американский учёный — Стивен Реннард — утверждает, что суп из курицы обладает противовоспалительным

и отхаркивающим действием, поэтому улучшает состояние больных гриппом и острыми респираторными заболеваниями. В этом случае бульон будет полезен (если, конечно, курица, из которой он приготовлен, хорошего качества).

Но только лишь хорошей курицы ещё недостаточно. Следует и правильно готовить бульон. Дело в том, что долгая варка мяса вредна сама по себе. Установлено, что через 1,5–2 часа кипячения происходит повторная денатурация миофибрилл (структурная единица мышечной ткани), из-за чего усвоение продукта затрудняется. Вот почему диетологи зачастую рекомендуют в пищу так называемый второй бульон. Вначале кусок мяса или курица погружается в кипящую воду и варится 30 минут. Затем получившийся бульон выливают, а мясо варится в новой воде не более 40 минут.

Лимоны

Из-за того что лимоны кислые, многие думают, что в них нет сахара, зато много витамина С. Однако в действительности в килограмме лимонов больше сахара, чем в килограмме клубники. Что же касается витамина С, то в той же клубнике его больше, чем в лимонах (в лимонах его порядка 40 миллиграммов на 100 граммов плода, а, например, в капусте аскорбинки почти на треть больше — до 60 миллиграммов). Ещё больше витамина С в рябине, киви, чёрной смородине, облепихе и шиповнике.

Надо сказать, что полезность лимона вовсе не в наличии в нём витамина С, а в том, что он содержит множество других полезных веществ и обладает антимикробными и антисептическими качествами. Именно поэтому лимон издавна применяется при простуде, ОРЗ, гриппе, ангине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки ротовой полости.

И ещё об одном, совсем уж экстравагантном заблуждении — использовании лимона в качестве… контрацептива. Этот народный способ предохранения заключается в том, что после полового акта во влагалище вводят дольку этого цитрусового. Но если уж лимон и вводить, то делать это нужно «до», а не «после». Дело в том, что уже через 20 секунд после семяизвержения сперматозоиды попадают в шейку матки, через 90 секунд они находятся в маточных трубах и оттуда их уже не выманить ни лимончиком, ни апельсинчиком.

Майонез

Майонезом[13] называют соус, изобретённый в конце XVIII века на острове Мальорка. В настоящее время в его состав входят рафинированное и дезодорированное растительное масло (соевое, оливковое или подсолнечное), яичные желтки или яичный порошок, сухое молоко и некоторые добавки: горчица, соль, сахар, уксусная кислота и питьевая сода.

Сторонники модных оздоровительных систем относят майонез, наряду со сливочным маслом, яйцами и некоторыми другими продуктами, к вредной пище. Однако этот соус богат всеми полезными веществами, содержащимися в растительном масле, в частности витамином Е и полиненасыщенными кислотами. Причём они легко усваиваются организмом, поскольку масло находится в диспергированном состоянии (в виде мелких жировых шариков, рассеянных в воде).

Многие пугаются, видя на этикетках майонезов не совсем понятные термины «стабилизаторы», «эмульгаторы». Но в них нет ничего страшного. И те и другие отвечают за сохранение структуры продукта, предохраняют майонез от расслоения. В роли стабилизирующих веществ может использоваться безобидный яичный порошок, сухое обезжиренное молоко или свежие яйца. А при производстве низкокалорийных сортов для той же цели применяют крахмал, желатин, пектин, молочно-белковый концентрат и др.

В последнее время всё больше появляется поддельного майонеза, из-за чего многие хозяйки предпочитают покупать импортные майонезы, считая, что их сложнее подделать. На самом деле подделать можно всё, в том числе и импортный продукт, но вот качество отечественных, согласно различным тестам, всё-таки выше (так, тестирование показывает, что самый лучший майонез — это отечественный «Провансаль», он обогнал даже широко разрекламированный «Кальве»).

К тому же при покупке импортных майонезов следует помнить, что наши и зарубежные представления об этом соусе расходятся. Например, англичане различают три разновидности похожих соусов с разной степенью жирности и особенностями вкуса: салатную приправу, сырную приправу и майонез. У приправ степень жирности 40 %, у майонеза — 70 %. А по немецкой классификации соусы бывают двух видов: эмульгированный (с содержанием масла менее 75 %) и майонез с содержанием масла более 75 %. У нас же все эти соусы вне зависимости от жирности называются одинаково — майонез.

Специалистами они подразделяются их три категории: высококалорийные (более 55 % жирности), среднекалорийные (40–45 %) и низкокалорийные (жирность менее 40 %).

Но вернёмся к разговору о поддельном майонезе. Профессионалы советуют запомнить следующие его признаки. Во-первых, это неплотный обжим венчика банки и, как следствие, волнистое рифление крышки. Во-вторых, ксерокопированные этикетки (они бывают только у фальшивки). В-третьих, масса поддельного майонеза может быть комковатой, с пузырьками и крупно нарубленными специями. С ложки такой «майонез» не стекает, а сбрасывается. В-четвёртых, запах у него сильно кислый или сладкий. И в-пятых, серый цвет соуса свидетельствует об использовании в его производстве муки низкого качества.

Бытует мнение, что майонез быстро портится. На самом деле быстро приходит в негодность вовсе не майонез, а продукты, к которым его добавляют. А они, что интересно, могут испортиться из-за неправильного их приготовления ещё до того, как в них был добавлен этот соус.

И ещё об одном мифе. Заправляя салат майонезом, многие дамы надеются, что он менее калориен, чем сметана, а значит, не грозит лишними килограммами. На самом деле всё наоборот. Например, в 1 килограмме майонеза «Провансаль» 6270 ккал, а в том же количестве сметаны — 2930. Что выбирать желающим похудеть — решайте сами.

Макароны

Хозяйка гостю:

— Вы уже уходите? На улице сильный дождь. Может, поужинаете с нами?

— А что у вас на ужин?

— Отварные макароны.

— Да вы знаете, дождь не такой уж и сильный.

Из зарубежного, но явно не из итальянского юмора

Принято считать, что макароны — это не очень здоровая пища и их употребление может привести к увеличению веса. Но так ли это?

Оказывается, что макаронные изделия низкокалорийны — 190 калорий на 50 граммов сухого продукта. В макаронах содержится нужное количество белков — 13 граммов на 100 граммов продукта, что способствует похудению, так как при их потреблении «тает» жир, а не мышечная ткань (не зря Софи Лорен утверждает: «Если хотите похудеть — ешьте больше макарон: они приносят пользу организму. Это веками знали итальянские матери»). Кроме того, питательная ценность определяется ещё и содержащимся в них крахмалом (70 %), который очень хорошо усваивается. Блюда, приготовленные из 100 граммов этого продукта, на 10 % обеспечивают нашу суточную потребность в белках и углеводах. Содержат макароны и так называемые медленные сахара, сгорающие практически в полном объёме, но постепенно. Специалисты отмечают, что эти сахара — лучшее «топливо» для спортсменов: они восполняют запасы гликогена в мышцах. Вдобавок этот продукт богат витамином B_1, снижающим усталость.

Относительно похудения всё же уточним, что с этой целью можно использовать далеко не все макароны. Наиболее подходят для этого макароны из непросеянной муки, богатой клетчаткой. Известный диетолог Монтеньяк пишет: «В Италии основным продуктом питания всегда были макаронные изделия. Но 30 лет назад большинство итальянцев ели макаронные изделия из непросеянной муки, богатой клетчаткой. Сегодня же при более высоком уровне жизни спагетти изготавливают из высокорафинированных сортов муки, в которых отсутствует клетчатка. По мнению итальянских врачей, это является причиной ожирения и участившихся случаев рака

пищеварительного тракта».

В последнее время появились и сообщения, что от макарон, имеющих низкий гликемический индекс, нельзя поправиться. Что же означает этот термин, в газете «Известия» объяснил Михаил Балаболкин, директор НИИ диабета при Эндокринологическом научном центре РАМН: «Продукты с низким гликемическим индексом меньше повышают концентрацию глюкозы в крови в первые 1,5 часа после их приёма. Но весь крахмал, который в макаронах содержится, хоть и чуть позже, но всё равно поступит в организм. И часть его может пойти на образование жира, в том числе и подкожного. Поэтому низкий гликемический индекс не является защитой против ожирения».

Существуют и специальные диетические макароны. Вопреки распространённому мнению, они созданы не для похудения. Напротив, от них скорее можно поправиться. Такие макароны бывают лечебными и профилактическими. И те и другие делают из муки особого помола — из оболочки зерна, богатой витаминами и минеральными веществами.

Многие думают, что приготовленные макароны необходимо промыть холодной водой. Этого делать ни в коем случае нельзя. Промывка уменьшает содержание витаминов в макаронных изделиях и резко ломает их температурный режим. Итальянцы, понимающие толк в макаронных изделиях (в Италии их насчитывают 30 (!) видов), никогда не промывают макароны после варки, а в воду добавляют соль только грубого помола. Сварившиеся макароны отбрасывают на дуршлаг и подают горячими.

Манная каша

Молодая супруга говорит мужу:

— Дорогой, я должна тебе признаться, что умею готовить только 2 блюда — манную кашу и компот из груш.

Муж посмотрел на блюдо, стоящее перед ним, и спросил:

— А это которое из них?

Из семейных историй

Обычно первой кашей, которой начинают кормить детей, бывает манная. Однако это не всегда оправданно. Так, по мнению детского врача Ады Михайловны Тимофеевой, лучше начинать с гречневой каши или же с овсяной. Тимофеева пишет: «Есть работы, показывающие, что она (манная каша. — *С.М.*) способствует падению гемоглобина в крови. Кроме того, связываются кальций и фосфор и таким образом подстёгивается рахит. А он у наших детей и так встречается часто. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих её смесей».

Кстати, не правы и те, кто считает манную кашу только лишь детским блюдом. На самом деле она оказывает благотворное влияние на кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт взрослого человека. Тибетские мудрецы настоятельно советуют всем, кому за сорок, съедать в день хотя бы несколько ложек манной каши.

Многие дети недолюбливают манную кашу. По мнению Вильяма Похлёбкина, происходит это из-за того, что далеко не всем известно точное правило её приготовления и потому используется популярный, но в то же время примитивный и неправильный способ варки каши{14}.

В книге «Поваренное искусство и поварские приклады» Похлёбкин приводит правило приготовления «правильной» манной каши: «…варить в молоке, соблюдая пропорции: пол-литра (500 миллилитров) молока на 100–120–150 миллилитров (0,75 стакана) манной крупы (или литр молока на 300 миллилитров крупы). Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать ситом манную крупу (не горстью, а ситом, чтобы рассеять её) и продолжать варить только одну-две минуты, всё время интенсивно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой кастрюлю, где сварилась каша, и дать постоять 10–15 минут до её полного разбухания. После этого можно сдабривать её маслом и

чем угодно, делать как подслащённый, так и „луковый“ вариант.

Но главное формирование вкуса произойдёт именно тогда, когда каша будет не кипеть, не „преть“ под крышкой, утрачивая белки, витамины, вкус, а когда она будет настаиваться уже снятой с огня».

Как отмечает знаменитый кулинар, вкус такой манной каши резко отличается от той, что варится обычным способом.

Маргарин

— Как падает российский бутерброд с маслом?
— Маргарином вниз.

Из беседы гурманов

В нашей стране до сих пор можно услышать о том, что маргарин якобы делают из… нефти. Откуда этот слух пошёл, непонятно, но многие в него верят. На самом же деле, хотя технически это и возможно, но такой маргарин стоил бы во много раз дороже масла.

Сторонники разного рода оздоровительных систем часто призывают заменять маргаринами масло, поскольку они не содержат холестерина. Что касается содержания этого вещества, то его действительно нет в маргаринах. Однако в них в большом количестве содержатся так называемые трансжирные кислоты (ТЖК), снижающие содержание в крови липидов высокой плотности. А ведь именно они ответственны за то, чтобы в наших сосудах не откладывался холестерин.

«Медовые» мифы

Пчела даёт возможность излечивать все наши болезни. Это лучший маленький друг, какой только имеется у человека на свете.

Д. Мор

С древних времён мёд широко использовался в народной медицине, его называли «эликсиром молодости», «диетой долголетия». Пифагор в 90 лет утверждал, что без употребления мёда не дожил бы до столь преклонного возраста. Авиценна писал: «Мёд придаёт бодрость, способствует пищеварению, облегчает кашель, возбуждает аппетит, сохраняет молодость, восстанавливает память». Гиппократ — патриарх древней медицины — любил мёд, свято верил в его целебные свойства, применял для продления жизни. Как утверждают предания, благодаря этому он прожил 111 лет. В русской народной медицине его издавна применяли при лечении простудных{15}, лёгочных заболеваний, малокровии, истощении.

Существует немало мифов и заблуждений о мёде. Рассмотрим некоторые из них.

Если капнуть на мёд йодом и он посинеет — значит, в мёд добавили муку, крахмал.

Лежат три генетически изменённых крокодила на берегу реки в 2050 году.

Первый:

— Да-а-а, а когда-то мы были зелёными.

— И плавать когда-то умели, — вторит ему другой.

— Хватит болтать! Полетели мёд собирать! — спохватывается третий.

Из ненаучной фантастики

Специалисты оценивают подобный метод{16} как некорректный. Тем более что крахмал в небольшом количестве может быть внесён в мёд самими пчёлами. Но с другой стороны, крахмальная патока в мёде, конечно же, присутствовать не должна. Надо потребовать у продавца удостоверение качества, выданное лабораторией, в котором указано диастазное число (диастаза — фермент, который пчёлы выделяют для расщепления

крахмала). Для акациевого мёда оно не может быть меньше 7, для весеннего мёда — 13, для гречишного — 24–39.

Одним из важнейших показателей качества мёда является и его влажность. Она не должна превышать 21 %. Показатель влажности мёда также должен быть указан в удостоверении качества.

Порой рекомендуют при покупке мёда ориентироваться лишь на его вкусовые качества. Но этот метод далеко не самый удачный. Учёными установлено, что вкус мёда держится во рту 40 минут. Когда мы пробуем подряд несколько сортов, происходит наложение вкуса, и лучшим кажется тот мёд, что был продегустирован первым.

Как ни странно, но с научной точки зрения самое главное при выборе мёда — шестое чувство. Учёные обнаружили, что химический состав мёда и плазмы крови человека практически идентичны. А потому, покупая мёд, «слушайте зов крови».

Но лучше всего найти пчеловода, вызывающего доверие, и стать его постоянным клиентом. Или же покупать сотовый мёд. Он хоть и стоит дороже, чем обычный, но в него так просто не зальёшь патоку. Кроме того, мёд в сотах в своей естественной «упаковке» сохраняется практически стерильным. К тому же такой мёд полезнее — при употреблении его небольшие порции воска, попадая в желудок, всасывают токсичные продукты и способствуют выведению их из организма. Стоит отметить, что пережёвывание воска способствует очистке зубов и их дезинфицированию.

Хорош ли майский мёд?

То, что обычно выдаётся за свежий майский мёд, чаще всего бывает: а) старым мёдом, разогретым для придания ему прозрачности. Такой мёд покупать крайне нежелательно, так как в нём накапливается вредное вещество — канцероген метилфурфурол. Определить, что это старый разогретый мёд, можно потребовав у продавца удостоверение качества и проверив диастазное число: у нагретого мёда оно меньше; б) свежим мёдом, но собранным пчёлами не с весенних цветов, а со специально приготовленного сахарного сиропа. Естественно, о полезности такого мёда речь можно и не вести.

Полезнее мёд, собранный с одного растения

— Вы слышали: вывели новую породу пчёл? Злые, как собаки, здоровые, как медведи.

— А что, они и мёд приносят?

— Да, у бабок на рынке отбирают и приносят.

Из разговора пасечников

Мы привыкли подобным образом классифицировать мёд (липовый, гречишный и т. п.), однако сейчас в Центральной зоне России, да и в других областях, трудно получить мёд с одного растения. К примеру, настоящий липовый мёд можно собрать только на Дальнем Востоке, где липа составляет от 30 до 50 % лесного массива и является практически единственным медоносом.

В былые времена, когда на полях применялись гербициды, уничтожавшие сорняки, пчёлы вынуждены были лететь на гречиху и собирать гречишный мёд. Сейчас же химикаты особо не применяются и сорняков, в большинстве своём прекрасных медоносов, произрастает очень много. У пчёл появился богатый выбор: васильки, сурепка, осот. А потому в настоящее время правильнее говорить так: мёд липовый с разнотравьем, гречишный с разнотравьем и т. д. Интересно, что выраженный вкус и запах гречихи у мёда появится уже тогда, когда гречишного нектара будет всего 10 %.

Мёд, собранный с других медоносов (в том числе с тех же васильков или сурепки), по качеству ничуть не хуже привычных для нас сортов. Однако на рынке любой светлый мёд продают как липовый, а тёмный — как гречишный. О причинах этого говорит заведующий кафедрой пчеловодства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева Юрий Черевко:

«Издавна повелось так, что мы связываем с ботаническим происхождением мёда то или иное его влияние на организм. Поэтому мы привычно ищем от простуды липовый, от нервных расстройств донниковый, от анемии гречишный мёд. Какой ищем — такой нам и предлагают. Но вряд ли наши привычные представления можно как-то обосновать. Во всяком случае, никаких научных исследований на эту тему не проводилось. К тому же, если мёд с одного растения собирают разные пчелиные семьи, получается разный мёд, поскольку у каждой семьи сочетание компонентов в этих вариантах одного мёда своё. Можно сказать, что разновидностей мёда существует столько же, сколько и пчелиных семей, поэтому не следует придавать большого значения тому, с какого растения собран мёд.

Кстати, в странах Западной Европы существуют другие пристрастия: там не признают мёд гречишный, зато падевый пользуется особой популярностью. Этот мёд — не цветочного происхождения. Источником его являются сладкие продукты

жизнедеятельности тли, паразитирующей на растениях. Пчёлы собирают их, перерабатывают, и получается мёд, очень богатый минеральными солями, который особенно полезен людям с нарушением водно-солевого обмена».

Если мёд засахарился — значит, он старый, поэтому потерял свои ценные качества

Лучший подарок, по-моему, мёд!
Это и Ослик сразу поймёт!
Даже немножечко —
Чайная ложечка —
Это уже хорошо!
Ну, а тем более —
Полный горшок…

Винни-Пух

Это утверждение (имеется в виду подзаголовок, а не песенка Винни-Пуха) не соответствует действительности.

Дело в том, что мёд практически не портится{17}, а значит, срок его хранения не имеет никаких ограничений. Любопытно, что мёд, обнаруженный в могилах египетских фараонов, не потерял своих ценных качеств и вполне пригоден к употреблению.

Немаловажно, что качество мёда при кристаллизации не меняется — меняются лишь его физические свойства: консистенция и цвет. Любой мёд кристаллизуется, но одни сорта медленнее, а другие — быстрее.

Интересно, что в советские времена был даже запрет на продажу жидкого мёда на рынках после 1 октября. Считалось, что к этому времени большинство разновидностей российского мёда должно закристаллизоваться. А если этого не произошло — значит, мёд фальсифицированный.

Так ли уж полезен чай с мёдом?

Все пчелы прилетали с мёдом. А одна — такая маленькая и вредная — с дёгтем…

Из лекций по пчеловодству

В полезности чая с мёдом, наверное, ни у кого сомнений не возникает. Но в горячем чае мёд теряет свои лечебные свойства,

так как при температуре 50–60 °С в нём разрушаются все ценные вещества: ферменты, витамины и др. Это следует учесть любителям пить мёд с горячим чаем. Класть мёд в кипяток ни в коем случае нельзя. Если мёд прокипятить — останутся лишь вода, глюкоза и сахар. А вот при температуре до 40 °С мёд сохраняет все целебные свойства.

И ещё один важный момент. Мёд, разведённый в стакане чая, плохо усваивается. Если же положить его на язык и запить — усваивается прекрасно. Объясняется это тем, что язык очень хорошо снабжается кровью, в нём много сосудов, поэтому вещества попадают прямо в кровь.

Баночный мёд промышленного производства — это ненатуральный мёд

Этот мёд, обычно жидкий и очень прозрачный, на самом деле натуральный, но его пропускают через специальные фильтры, которые задерживают зародышевые кристаллы, способствующие кристаллизации. Густой закристаллизовавшийся мёд трудно поддаётся расфасовке, поэтому при продаже его частенько подогревают или, как говорят специалисты, «распускают». В этом-то и вся беда, поскольку при подогреве мёда свыше 60 °С, как уже говорилось выше, он теряет свои полезные качества.

Мёд содержит намного меньше калорий, чем сахар

Это не так: 100 граммов мёда содержат 330 калорий, а 100 граммов сахара — 390. Не так уж много в мёде витаминов, как об этом некоторые думают. В то же время он в большей степени, чем сахар, подходит нашему организму в качестве источника энергии и содержит множество важных микроэлементов (медь, фтор, железо, кобальт, марганец, радий, фосфор и др.), необходимых для кроветворения. Содержатся в мёде и ферменты, улучшающие пищеварение, и противомикробные вещества.

Медные тазы и варенье

Вовочка приходит к соседке:

— Тётя Клава, у меня мама заболела и нужно малиновое варенье!

— Конечно, конечно, деточка! Куда тебе налить?

— Да никуда, я здесь сожру!

Из историй про Вовочку

Издавна считалось, что для варенья лучше всего подходят медные тазы. Оказывается, это не так, потому что даже очень

небольшое количество ионов меди разрушает аскорбиновую кислоту в ягодах и фруктах. Нежелательно также пользоваться алюминиевыми кастрюлями и тазами. Кислоты, содержащиеся в ягодах, разрушают плотную оксидную плёнку на поверхности металла, и алюминий попадает в варенье, что небезопасно для здоровья. Варить варенье можно только в эмалированной посуде или в посуде из нержавеющей стали.

Собственно говоря, алюминиевую посуду лучше вообще не использовать для готовки и хранения продуктов. Также не рекомендуется запекать мясо и рыбу в алюминиевой фольге. При высокой температуре происходит активное насыщение алюминием продукта. Металл накапливается в организме и провоцирует целый ряд тяжёлых заболеваний, таких как анемия, болезни почек, печени, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. У детей перенасыщение организма алюминием может вызвать нарушение вазомоторных реакций, повышенную возбудимость.

Микроволновая печь

Считается, что вредно стоять перед микроволновкой, когда она включена. Якобы это может привести к раковым заболевания.

На самом же деле излучение микроволновой печи значительно ниже опасного порога. Даже если происходит утечка излучения из-за неплотного прилегания дверцы, вы можете ощущать тепло, но никаких осложнений это не сулит. Микроволновое излучение, в отличие от рентгеновского или ультрафиолетового, не вредно для генов или клеток организма. К тому же у микроволновок хорошего качества утечка не происходит. В 2000 году журнал «Que Choisir» протестировал семь моделей микроволновых печей. Все они оказались надёжно защищены от утечки микроволн за стенки печи, а открытие дверцы в этих печах немедленно прерывало излучение.

Раньше высказывались опасения и по поводу возможного негативного влияния микроволнового излучения на приготовляемые в печи продукты. Не так давно Всемирная организация здравоохранения развеяла сомнения по поводу безопасности приготовленных в такой печи продуктов. Она подтвердила, что опасаться по этому поводу не нужно, поскольку высокочастотное излучение не делает с пищей ничего, кроме нагрева содержащейся в ней воды.

Ещё один миф о микроволновках — то, что в СВЧ-печи можно приготовить все те же блюда, что и в духовке обычной печи. На самом же деле в них нельзя приготовить ничего печёного или жареного и очень трудно сварить настоящий суп или потушить жаркое. Заменить обычную печь микроволновая не может, зато она прекрасно подходит для разогрева готовых блюд или быстрой разморозки продуктов.

Минеральная вода

В магазин заходит мужчина:
— Дайте мне бутылку минеральной воды.
— С собой?
— Нет, без вас.

Быль

Существует немало легенд о чудотворных источниках, испив воды из которых можно исцелиться от болезней, вернуть силу, молодость и красоту. И хотя многие легенды преувеличивают,

минеральная вода действительно может способствовать излечению от самых разных заболеваний. Профессор Г.А. Захарьин — основоположник российской бальнеологии — писал: «Сколько раз приходилось мне видеть излечение больных с катаром желудка, запорами, жёлчными камнями и почечным песком, подолгу и безуспешно применявших порошки, правильным употреблением минеральной воды».

Однако в последнее время минеральную воду всё чаще и чаще стали использовать не для лечения, а для утоления жажды. Тот, кто так делает и думает, что это полезно для здоровья, заблуждается. Во-первых, организму человека всё-таки нужна обычная питьевая вода, которую, конечно же, только можно иногда заменять минеральной. Во-вторых, минеральная вода бывает разная. Настоящая минеральная вода делится на лечебную и столовую. Заливать жажду лечебной минеральной водой так же вредно, как и утолять голод таблетками анальгина. Дело в том, что в подобной воде концентрация солей превышает допустимые для питьевой воды нормы в 5–7 раз, а это значит, что полезна такая вода может быть только людям, страдающим определёнными заболеваниями. А вот здоровых людей постоянное употребление лечебной минеральной воды может привести к почечнокаменной болезни.

Итак, главное правило: жажду необходимо утолять столовой минеральной водой, а лечиться — лечебной. Купить лечебную минеральную воду сегодня не проблема. Однако легко можно приобрести разлитую из-под крана имитацию «минералки» знаменитой марки. Например, по данным проверки, проведённой специалистами российского НИИ безалкогольной промышленности, лишь 1 из 10 купленных в различных торговых точках Москвы бутылка воды с этикеткой «Боржоми» оказалась натуральной.

Специалисты утверждают, что шанс нарваться на подделку при покупке минеральной воды гораздо меньше, если вы покупаете её в стеклянных бутылках. Обращайте внимание и на этикетку. В обязательном порядке на ней должно указываться наименование и местонахождение изготовителя воды (если она импортная, то и наименование импортёра). А на бутылках с природной водой должен быть номер скважины или название источника.

В интервью «Комсомольской правде» заведующий лабораторией НИИ винодельческой, безалкогольной и пивоваренной промышленности Вадим Алтаев дал такие советы по распознаванию фальшивых минеральных вод:

«В основном подделывают „раскрученные“ марки: „Боржоми“,

„Нарзан“, „Ессентуки“. Этикетку, пробку похоже изобразить несложно. Так что в первую очередь обращайте внимание на бутылку. Настоящий „Боржоми“ выпускается только в бутылках из голубоватого стекла. Олень, а также надпись „BORJOMI 0,5L NON RETURNABLE“ должны быть выбиты чётко и у всех бутылок на одном уровне. На донышке обязательно выбивается клеймо грузинского завода. Обратите внимание на уровень воды в бутылках — при заводском разливе он у всех бутылок одинаков, примерно на 3 сантиметра от крышки.

В случае сомнений в подлинности лучше брать газированную воду: кишечная палочка, например, в процессе газирования погибает».

Отечественные минеральные воды во многих отношениях намного полезнее импортных. Объясняется это тем, что за рубежом при производстве столовой «минералки» воду обычно чистят до состояния, близкого к дистиллированной, и только потом добавляют строго дозированное количество необходимых веществ. Конечно же, она безвредна, но и пользы от неё особой нет. Искусственно минерализованные воды принадлежат только к разряду столовых. По оценкам специалистов, к ним относятся почти все импортные минеральные воды.

И ещё об одном заблуждении. Общеизвестно, что лечение минеральными водами непосредственно на курорте является более эффективным, чем в домашних условиях. Многие объясняют это тем, что во время разлива качество воды ухудшается. На самом же деле на курорте лечение минеральными водами эффективнее, потому что происходит одновременное воздействие сложного комплекса санаторно-курортного лечения: режим, отсутствие раздражающих и стрессовых факторов, смена обстановки и климата (так называемый географический стресс), физическая активность, дополнительные лечебные процедуры и т. д.

Молоко

Турист спросил у крестьянки, доящей корову:

— Сколько молока в день вы получаете от вашей коровы?

— Десять литров.

— И всё это молоко идёт на продажу?

— Нет. Пять литров я оставляю себе, а семь продаю туристам.

Занимательная этнография

В настоящее время многие зарубежные диетологи утверждают, что молоко полезно детям до 3 лет, а вот взрослому человеку — нет. Считается, что у человека старше 30 лет молочный сахар — лактоза — не расщепляется. В то же время многие российские диетологи с этим не согласны. По их мнению, молоко незаменимо для людей старше 50 лет (но пить его нужно постоянно, и тогда оно будет успешно перевариваться в желудке). Скорее всего, правы и те и другие, так как точно установлено, что количество фермента, ответственного за расщепление молока, с возрастом уменьшается, но процесс этот индивидуален. А потому кому-то из взрослых людей молоко действительно может навредить, а кому-то, наоборот, будет полезным.

Те же диетологи утверждают, что молоко — это не напиток, а полноценная пища, и не стоит им утолять жажду. Предостерегают они и от привычки запивать молоком еду: оно «блокирует» нормальное выделение желудочного сока. Пить молоко желательно натощак небольшими глотками, побольше задерживая во рту для улучшения усвоения. Когда молоко пьют быстро и много, оно свёртывается в большие хлопья и труднее переваривается.

Французский учёный Пьер Ролан считает, что любители молока рискуют «заработать» болезни сердца. Дело в том, что белок молока казеин вырабатывает молекулы, опасные для артерий и коронарных сосудов. Во Франции болезни сердца встречаются гораздо реже, чем в других странах, и объясняется это тем, что французы предпочитают молоку вино. В красном вине содержатся полифенолы, которые защищают артерии.

Отметим и то, что на Западе давно уже не пьют молоко с содержанием жира 5–6 % — это вредно для организма в любом возрасте. Обезжиренное молоко, конечно же, не такое вкусное, к тому же в нём гибнут витамины А и Е, но с этим научились

бороться — молоко обогащается ароматизаторами и витаминами. Но самое главное — белок изменениям не подвергается.

Исследование «Диета, питание и рак», проведённое американскими учёными, связывает находящиеся в молочных продуктах жиры с ростом опухолей груди, матки и яичников у американских женщин. А вот японки, которые редко употребляют молочные и насыщенные жирами продукты, реже страдают такого рода заболеваниями.

Содержащиеся в молочных продуктах жиры и протеины способствуют проявлению и некоторых пищевых аллергий.

Кроме того, через пищу коров в молоко попадают канцерогенные гербициды и пестициды, а также гормоны, которые добавляются для ускорения роста животных (официально считается, что такие гормоны не должны оказывать воздействие на человека, однако многие учёные полагают, что они способствуют развитию рака). К сожалению, они не теряют своей активности при пастеризации.

И совсем уж в страшных вещах обвинил молоко американский биохимик Колин Кэмпбелл. Проведя десять лет на Филиппинах, где дети часто гибли от рака печени (который в то время связывали с недоеданием), исследователь обнаружил, что заболевавшие дети получали много американского порошкового молока. Эти наблюдения Кэмпбелла совпали по времени с исследованием индийских учёных, доказавших связь между молочным белком и раком печени у лабораторных крыс.

Но только лишь наблюдениями Кэмпбелл не ограничился. Свои подозрения о вредности молока он проверил с помощью серии долголетних лабораторных опытов. Эти опыты (так же как и похожие эксперименты чикагского биохимика Э. Дж. Гаврилевича) подтвердили, что казеин, то есть главный белок молока, действительно провоцирует рост раковых опухолей печени у крыс.

Доктор Кэмпбелл отмечает, что в молоке есть и белки, которые могут обладать антиканцерогенными свойствами. Тем не менее именно с потреблением молока он связывает развитие рака простаты. В подтверждение своей теории доктор приводит данные статистики: в странах Скандинавии и Голландии (где молока пьют больше всего) количество случаев рака груди и простаты значительно выше, чем в других европейских странах.

Выводы Кэмпбелла подтвердили результаты широкомасштабного обследования с участием 50000 испытуемых мужчин. Оказалось, что у тех, кто ежедневно потребляет молочные продукты, риск возникновения рака простаты на 70 % выше, чем у тех, кто почти не ест молочного.

Но молоко может быть вредным не только взрослым. Известный популяризатор здорового образа жизни врач Галина Шаталова пишет: «В коровьем молоке, как и в материнском, содержится кальций, но в количестве, необходимом для телёнка. Такое количество кальция не может быть усвоено человеческим организмом. Нарушение биомеханизма усвоения кальция может привести к деминерализации организма ребёнка или, наоборот, к избытку минеральных веществ в тканях. Дети заболевают рахитом. В дальнейшем концентрация минеральных веществ может повлечь за собой образование затвердений, кист, камней, которые, в свою очередь, станут причиной хронических заболеваний».

Но хватит о грустном. Перейдём к заблуждениям, связанным с качеством молока. У нас бытует мнение, что порошковое молоко хуже обычного. Это не совсем так. Практически все полезные вещества в нём сохраняются. А незначительные потери вкуса и витаминов легко восполняются при последующей переработке. Однако в домашних условиях даже с помощью самого лучшего импортного молочного порошка приличное молоко получить возможно лишь в том случае, если у вас есть вода из артезианских скважин; вода же из крана из-за наличия в ней хлора и других вредных примесей для этой цели не годится.

В народе бытует мнение, что когда молоко имеет синеватый оттенок, то это означает, что оно разбавлено мелом. На самом же деле синеватое молоко самое полезное, так как в нём достаточно низкий процент жира и меньше холестерина. Самый маленький процент жира — в обезжиренном молоке — 0,05 %. Это он имеет синеватый цвет, но никакого мела там, конечно же, нет. В таком молоке меньше, чем в других, витамина А, но что касается белков и углеводов, то их столько же. Так что это полноценный молочный продукт, предназначенный для тех, кому нельзя жирного. В нём меньше холестерина и поэтому оно стоит дороже.

Также считается, что в молоко с длительным сроком годности добавляют сильные консерванты. Это не так. Секрет — в применении высокотемпературных технологий. Молоко очень быстро, буквально за пару секунд, нагревают до 135 °С, а затем так же быстро охлаждают. При этом «ненужные» бактерии гибнут, а все витамины остаются. За счёт уничтожения вредных бактерий такое молоко может храниться в нераспечатанном пакете 120 дней, а открытым в холодильнике — до 4 суток.

Главную опасность для наших желудков составляет разливное молоко, которое продают на улице. Как правило, некачественное молоко отбраковывают на заводе, и, чтобы не потерять деньги, его тут же продают за углом. А мы думаем, что

покупаем свежее, натуральное и неразбавленное молоко. На самом же деле в нём, кроме грязи, могут быть и антибиотики (защита от прокисания), и сода, и известь (для снижения повышенной кислотности). Так что, перед тем как покупать молоко на разлив, не лишним будет поинтересоваться, откуда оно и какого качества.

Изотермическая цистерна для молока сохраняет низкую температуру всего несколько часов, и за это время молоко должно быть распродано (как правило, с 8 часов утра до 12 часов дня). Если уж покупать молоко, то желательно делать это не позже полудня.

Покупая молоко у частников, продающих его в пластмассовых бутылках из-под газированной воды, будьте осторожны. Во-первых, такая тара по санитарным нормам совершенно непригодна для этого продукта (при повторном использовании химические вещества из пластика переходят в содержимое). Во-вторых, эти бутылки пропускают свет, в результате чего в молоке разрушаются витамины.

Очень часто можно встретить разбавленное молоко. Существует несколько «народных» способов опознания такого молока. Например, нужно смешать молоко и спирт в соотношении 1:2. Эту смесь следует некоторое время взбалтывать, а затем быстро вылить на блюдце. Если молоко не разбавлено, то не позже чем через 5–7 секунд в жидкости появятся хлопья. Замечено, что чем больше в молоке воды, тем больше времени требуется для появления хлопьев.

Ещё один способ проверки качества молока состоит в том, что им капают, например, на ноготь. Капля разбавленного водой молока тут же расплывётся, а хорошего, жирного — не изменится.

Кроме воды, в молоко добавляют крахмал, мёд, мыло, соду, известь, борную или салициловую кислоты и даже гипс. Интересно, что некоторые эти добавки, по мнению фальсификаторов, должны предохранять молоко от скисания, хотя на самом деле они в этом отношении бесполезны, а вот пищевое отравление получить можно.

«Народный» способ определения химических примесей в молоке заключается в использовании лакмусовой бумажки. Если в молоке нет посторонних примесей, то синяя лакмусовая бумажка краснеет, а красная — синеет. Если же в молоке много щёлочи (примеси соды), то лакмусовая бумажка красного цвета будет сильно синеть, тогда как синяя сохранит свой цвет. А если в молоко добавлена кислота (борная или салициловая), то красная лакмусовая бумажка не изменит своего цвета.

Стараясь помочь тем людям, которые не переносят молоко, за

рубежом выпускают альтернативные продукты, не содержащие ингредиентов молока и подходящие даже вегетарианцам. Но возникает вполне закономерный вопрос: есть ли в них тот же набор витаминов и минералов, что и в молоке?

Английский потребительский журнал «WHICH?» провёл собственное исследование. В результате оказалось, что ни один из альтернативных продуктов не может сравниться по набору минералов с коровьим молоком. И далеко не все из них можно давать детям, тем более грудным.

И ещё об одном «молочном» мифе. Бытует мнение, что молочные ванны смягчают кожу. В этом уверены и некоторые знаменитости, в частности Софи Лорен. Надо сказать, что они не оригинальны. Ещё в Древнем Риме ослиное молоко считалось самым подходящим средством против морщин. По свидетельству историков, Помпея, вторая жена Нерона, принимала ванны из молока ослиц, и во время путешествий её обычно сопровождало стадо из 500 этих животных. Но какой бы древней эта процедура ни была, кожу молоко мягче не делает. А вот к печальным последствиям эта процедура может привести. Вот случай (почти правдивый) из медицинской практики:

> Привозят в больницу женщину — кругом переломы, ушибы. Врач спрашивает, мол, как же это вас угораздило?
>
> — Да всё из-за вас, из-за докторов. Пошли у меня прыщи по телу, а доктор сказал: «Когда моетесь, обливайтесь парным молоком».
>
> — И что?
>
> — Ну, два дня всё нормально было. А сегодня корова на куске мыла поскользнулась…

Морковь

После первой брачной ночи в гостинице вызывает молодая жена горничную и заказывает:

— Принесите мужу огромную порцию салата и большую морковку.

— Больше ничего?

— Нет. Просто я хочу убедиться, что и ест он точно так же, как кролик!

Из любовных историй

Морковь как один из самых полезных даров природы восхвалял ещё отец медицины Гиппократ. В те времена её использовали как антисептическое, слабительное и противоглистное средство, в виде мази против воспаления кожи и язвочек на ней. И современные учёные рекомендуют её как продукт, способный защитить организм от многих заболеваний{18}.

Многие натуропаты и сыроеды предпочитают сырую морковь варёной, считая, что в ней содержится больше витаминов и других полезных веществ. Однако проведённые исследования позволили учёным из университета штата Арканзас (США) заявить, что в варёной моркови содержится в три раза больше антиоксидантов, защищающих организм от рака, чем в сырой. Оказывается, при хранении варёной моркови образуются новые химические соединения из группы фенолов с высокой антиоксидантной активностью.

Другие любители моркови утверждают, что она необычайно полезна для глаз. Полезность моркови в данном случае объясняется тем, что она содержит бета-каротин, который в организме человека превращается в витамин А, необходимый для сетчатки глаза. Надо сказать, что при полном отсутствии этого витамина человеческий глаз не адаптируется к темноте. Однако вовсе не обязательно килограммами поглощать морковь, для того чтобы получить нужное количество витамина А. Дело в том, что в печени находятся большие запасы бета-каротина, которые с лёгкостью восполняются самыми разными продуктами. Поэтому опасения, что не будет хватать витамина А и от этого испортится зрение, чрезмерны.

И ещё один «морковный» миф. Порой можно услышать, что если поесть моркови, то быстрее загоришь. Откуда пошло это поверие — непонятно. На самом деле морковь не оказывает

никакого воздействия на цвет кожи. Но это не значит, что она бесполезна: богатая бета-каротином, она является великолепным антиоксидантом и замедляет процесс старения.

Мороженое

Два часа ночи… за окном проливной дождь. В постели муж и жена.

— Иван, я хочу мороженого!

Муж молча встаёт и начинает натягивать штаны.

— Дорогой, ты куда? Ложись!

— Я вот подумал: если ты умная женщина, то скажешь то, что только что сказала. Ну а если дура, то тебе и эскимо на палочке не поможет…

Из семейных историй

В детстве, когда я ел мороженое и оно таяло, то капало в лучшем случае на землю, а в худшем — на рубашку или штаны. Сейчас же я ем мороженого не намного меньше, но оно уже не капает. И не потому, что я научился есть его очень быстро. Всё дело в используемых ныне мороженщиками стабилизаторах, которые и позволяют лакомству «держать форму». Они могут быть как химическими, так и натуральными. Отечественные производители используют только натуральные вещества — желатин, крахмал или стабилизатор на основе водорослей. Получается, что наше мороженое полезнее импортного. И не стоит переживать, что выглядит оно не столь ярко и пахнет слабее. Яркий, ядовитый цвет и крепкий насыщенный запах — это первые признаки того, что в мороженом много химии.

Кое-кто считает мороженое вредным для здоровья продуктом. Однако оно имеет массу полезных свойств. Ещё легендарный врач Гиппократ советовал кушать «замороженный крем», который, по его мнению, улучшает самочувствие.

Мороженое весьма полезно для здоровья, сообщила Английская ассоциация исследователей применения науки в сфере развлечений. Оно стимулирует выработку организмом особого вещества — серотонина, которое, как считается, способно защитить нас от стрессов, поднять настроение.

А одно из недавних исследований показало, что обычное мороженое великолепно снимает стресс.

Объясняется это тем, что молоко или сливки, из которых его производят, содержат Л-триптофан — очень эффективный натуральный транквилизатор, поднимающий настроение и успокаивающий нервную систему. Учёные отмечают, что это вещество даже помогает справиться с бессонницей.

У мороженого, когда его едят взрослые, есть ещё и

дополнительный терапевтический эффект, связанный с положительными эмоциями, ведь мороженое напоминает нам о детстве и его радостях.

До последнего времени считалось, что употребление этого лакомства способствует развитию кариеса. Однако специалисты из Международной ассоциации исследования зубов (США) утверждают, что мороженое предупреждает развитие кариеса. Это объясняется тем, что в нём содержатся стабилизаторы — бензоат натрия и сорбаты.

И ещё один миф. Покупая упаковку мороженого, на которой написано: «Объём 1 л», многие думают, что приобретают целый килограмм холодного десерта. На самом же деле вес литра мороженого — всего каких-то 540 граммов.

Мясо: есть или не есть?

Сторонники разного рода модных теорий питания, о которых мы уже говорили выше, всегда считали мясо наиболее вредным продуктом. Популярными эти теории становились в те годы, когда мясо было дефицитом. Сейчас же, во время продуктового изобилия, поклонников у такого рода систем стало значительно меньше, но само утверждение о вредности мяса по-прежнему «властвует над умами» и портит аппетит многим людям.

Надо сказать, что существует множество исследований, показывающих, что злоупотребление мясом приводит к самым разным заболеваниям. Но виновато ли в этом мясо? Может, просто нужно его есть не так часто?

Обвиняют мясо в том, что в нём содержится много холестерина. Но, во-первых, холестерин холестерину рознь, а во-вторых, не так уж он и страшен.

Многие противники мясной пищи обращают внимание на этический аспект мясоедения. Они призывают отказаться от мяса, чтобы не убивать невинных животных. Но, во-первых, растения также испытывают боль. А во-вторых, в природе многие животные поедают других животных, и с этической точки зрения это как-то не принято оценивать. Несомненно, что вряд ли корректно требовать особой этики по отношению к животным от людей, которые в настоящее время пока ещё не могут обеспечить себе полноценное питание, обходясь без мяса.

У нас популярна говядина{19} — самое худшее из всех видов мяса по своему биохимическому составу и далеко не лучшее с точки зрения кулинарии (это мясо долговаркое, и к тому же большая часть туши коровы или быка состоит из мяса второй категории). Кстати, это одна из причин того, что корова в Индии и некоторых других странах Юго-Восточной Азии считается священным животным. Мудрые брахманы, знавшие о том, что мясо коровы лучше не употреблять в пищу, «освятили» корову, превратив её в одну из «матерей человечества».

В настоящее время у «новых русских» популярностью пользуется телятина. Это мясо почему-то считается в народе «диетическим продуктом» (возможно, потому что телятина светлая и нежная). Однако от такой диеты можно быстрее превратиться в инвалида, нежели от самой суровой из жёстких диет. Дело в том, что в нежном мясе телёнка сконцентрировано в течение первых 6–7 месяцев жизни всё самое вредное, что было в утробе родившей его коровы. Вот почему Вильям Похлёбкин пишет, что телятину «вовсе никогда не ел и не буду есть, даже

если меня угостит ею лучший друг».

В то же время он считал, что не стоит отказываться от мяса совсем, а тем более от блюд из редких видов мяса. Он вполне справедливо замечает: «Какое реальное отрицательное воздействие может нанести кусочек оленины или изюбрины в 100–150 граммов один раз в году? А вот редкое кулинарное переживание, возможно, единственное в жизни, может оказаться безвозвратно упущенным. Разве правильно пропустить шанс? Ведь любое новое знание расширяет наши горизонты».

Так что ответ на вопрос, вынесенный мною в заголовок этой статьи (есть мясо или нет), — конечно, есть, но при соблюдении ряда условий: 1) это должно происходить не очень часто; 2) мясо должно быть качественным; 3) мясо должно быть правильно приготовлено.

Овсянка

Каждому человеку необходимо утро начинать с овсяной каши, и тогда многие проблемы исчезнут.

Французский диетолог Жан-Поль Преве

По мнению специалистов американского университета, традиционный английский завтрак, овсяная каша, — это не просто дань традиции, но и прекрасный источник энергии. В ходе исследований было установлено, что студенты, поевшие овсянки перед многочасовой велосипедной гонкой, дольше всех держались на дистанции. Секрет в том, что благодаря большому содержанию пищевых волокон овсяная крупа способна долго и равномерно снабжать организм энергией. Эти свойства овсяной каши известны многим бодибилдерам — в их рационе овсянка занимает важное место.

По мнению тех же американских учёных, овсяная каша помогает взбодриться после сна ничуть не хуже традиционного для многих кофе. К тому же, съев на завтрак овсяную кашу, мы получаем много полезного белка и большую часть дневной нормы аминокислот. В овсянке также содержатся витамины группы В, минералы, кальций, железо, марганец и фтор.

Полностью поддерживает американских учёных в деле популяризации овсяной каши и французский диетолог Жан-Поль Преве. В свои шестьдесят лет он выглядит максимум на сорок. По его мнению, сохранить бодрость и силу ему помогает не только здоровый образ жизни, но и в первую очередь овсяная каша. Вот что он пишет:

«С вашего разрешения начну с шутки, в которой, конечно же, есть доля истины. Я, как и большинство французов, с большой осторожностью отношусь к англичанам. К сожалению, срабатывает генетическая память — столько раз Англия пыталась поработить нашу страну. Но за что многие французы, и я в их числе, благодарны англичанам, так это за овсянку. За уникальное пристрастие к этой дивной крупе я готов снять шляпу перед каждым лордом…

Готов прочитать серьёзную лекцию о пользе овсянки, если хотите — даже пропеть гимн в её славу. Но стоит ли забивать голову такими научными категориями и медицинскими понятиями, как амилазы или полифенолы? Поверьте на слово, химический состав овсянки включает всё наиважнейшие для здоровья компоненты: калий, магний, фосфор, хром, железо,

марганец, йод, фтор и многие другие.

Овсянка нормализует свёртываемость крови, помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом. Зёрна овсянки, даже размельчённые, действуют как своеобразный скраб для кишечника, счищая с его стенок весь „мусор“, выводя все шлаки.

Включать овсяные хлопья в рацион необходимо регулярно, а не от случая к случаю. Наиболее результативно есть овсянку утром, натощак. Своим пациентам я рекомендую начинать день с овсяной каши».

Несмотря на то что овсяная каша столь полезна, её на наших кухнях готовят не так уж и часто. Всё потому, что она не нравится ни детям, ни взрослым. А причина этого в том, что овсяная каша для взрослых должна готовиться совершенно не так, как для детей. Более того, овсяная каша для детей от овсяной каши для взрослых отличается не только способом приготовления, но и используемой крупой.

Вот и получается, что иногда детям готовят кашу для взрослых, а взрослым, наоборот, делают детскую. Неудивительно, что недовольны и те и другие.

В чём же отличие взрослой и детской овсяных каш? Вот что пишет об этом Вильям Похлёбкин:

«Прежде всего, взрослой овсяной кашей считается каша из целого, недроблёного и немятого овсяного зерна. Обращаться с этим зерном надо так же, как с рисом. Его можно даже смешивать с рисом и варить вместе. Пропорции смесей произвольные, но вкуснее бывает, когда риса чуть больше. Такую овсяную или овсяно-рисовую кашу, как и всякую крутую, рассыпчатую, можно заправлять маслом или (и) жареным луком.

Детской овсяной кашей считается любая каша из дроблёного, нецельного (давленого) или молотого овсяного зерна (толокна)».

Как объясняет Похлёбкин, у детей слизистые полости рта нежные, и они плохо воспринимают жёсткую, крутую, рассыпчатую овсяную кашу с её плотноватой оболочкой{20}.

Но и кашу из дроблёного, а тем более молотого зерна необходимо правильно приготовить, чтобы она была вкусна для детей. Дело в том, что зерно, лишённое оболочки, варится быстро и даёт клейко-слизистую массу, хорошо подходящую для слизистой ребёнка, но совсем невкусную. Поэтому и добавляют в такую кашу сахар, что зачастую формирует у ребёнка привычку сластить и другие блюда.

Как же правильно приготовить для ребёнка овсяную кашу? Для этого, по мнению Похлёбкина, необходимо строго следовать четырём правилам.

Правило первое: овсяную крупу разварить в воде (причём лучше, если вода будет мягкой).

Правило второе: кашу пропустить через дуршлаг (или частое металлическое сито). Это необходимо для того, чтобы задержать неподдающиеся развариванию части (овсяную ость, остаточную шелуху и т. п.), которые царапают слизистую рта ребёнка. Маленький ребёнок обычно сам не в состоянии отделить мелкие жёсткие частички от всей массы в ложке, из-за чего он и выплёвывает всю кашу.

Правило третье: чтобы в итоге получилась неклейкая слизистая масса, в кашу необходимо добавить молока, после чего варить её, чтобы получилась жиденькая, почти текучая кашица (которую можно даже пить и совсем легко проглатывать).

Правило четвёртое: сделать кашу вкуснее. Для этого можно немного её подсластить, но таким образом, чтобы сахар не чувствовался, а лишь отбивал сыроватый привкус разваренного зерна.

Кроме того, Вильям Похлёбкин предлагает «слегка ароматизировать анисом или бадьяном, корицей, а если их нет, то высушенной лимонной или апельсиновой цедрой, растёртой в порошок. Если и её нет, то можно взять свежую цедру лимона, апельсина, отварить её в четверти стакана воды и влить ложку-две этого густого ароматного навара в кашицу, хорошо размешав её. Теперь приятная консистенция, мягкость каши придут в соответствие с приятным вкусом».

Также для улучшения вкуса можно использовать и другие фруктово-ягодные ароматизаторы, разваренный мармелад, сливки или масло.

Сваренная с соблюдением всех этих правил овсяная каша с радостью будет воспринята ребёнком.

В последнее время на прилавках магазинов появилось множество ярких упаковок, заполненных пакетиками с овсяными кашами быстрого приготовления. Производители этих каш заявляют, что их продукт нельзя отличить от настоящей каши.

Однако эксперты газеты «Известия», проведя исследования этих продуктов, обнаружили в их составе наряду с овсяными хлопьями, сахаром, кусочками фруктов и солью и заменитель сахара аспартам, и вкусовые добавки (ароматизаторы). Именно ароматизаторы, а вовсе не сами кусочки фруктов придают кашам интенсивный фруктовый вкус.

Объективности ради отметим, что экспертам удалось всё же обнаружить кашу быстрого приготовления, компоненты которой полностью идентичны тем, какие мы используем в домашней готовке: овсяные хлопья, кусочки слив и яблок, сахар, соль — и

никакой пищевой химии. Но именно из-за своей натуральности она по насыщенности вкуса уступает кашам, где главная роль отводится ароматизаторам.

Огурец

«Новый русский» и «новый украинец» решили обмыть сделку. Заказали по 150 грамм водки и закуску — два огурчика. Им принесли один огурец большой, другой маленький. Мужики жахнули водки, и украинец сразу схватил большой огурец и начал закусывать.

«Новый русский» ему:

— Вот в этом вся ваша хохляцкая суть — первым ухватить сразу большой огурец и быстро съесть! Всё не как у воспитанных людей…

— А ты воспитанный?

— Ну.

— И какой бы ты огурчик взял?

— Естественно, маленький!

— Ну так и бери!..

Быль

Часто можно услышать, что особой пользы от этого овоща нет, так как огурец — это «сплошная вода». Воды в нём действительно много — 97 %. Но в оставшиеся 3 % природа ухитрилась заложить немало полезных для организма веществ. Витаминов в огурцах не так уж и много, но зато они здесь в широком ассортименте. Это каротин, витамины B_1, B_2, B_6, PP, C, пантотеновая кислота и другие. Особенно велик состав огуречных макро- и микроэлементов — калий, натрий, кальций, магний, железо, кремний, фосфор, сера, йод и др.

Заблуждаются те, кто считает, что искривлённые огурцы (кабачки и многие другие плоды) — это свидетельство болезни, а потому лучше такие овощи игнорировать. Исследования показали, что просто таким плодам чего-то не хватало в процессе роста — тепла, влаги или азотных удобрений.

В последнее время во многих газетах можно встретить рекламу красного огурца. Якобы этот чудо-овощ обладает небывалыми целебными свойствами и отличной урожайностью: «Приобретая семена, вы приобретаете красоту. А также солёные, маринованные, свежие огурцы, которые в процессе созревания становятся сладкими, со вкусом ананаса — прекрасный продукт для повидла. Чудо-овощ не прибавит хлопот с выращиванием рассады: одно растение даёт стабильный урожай в течение десяти лет».

Что же это за огурец такой, неизвестный науке? На самом

деле он прекрасно известен, но под другим названием — «бешеный огурец», поскольку при прикосновении он «выстреливает» из себя горькую слизь с семенами. Его полным-полно в Крыму, но в качестве пищи он не используется, поскольку все части этого растения ядовиты, особенно мякоть незрелых плодов (вот вам и «прекрасный продукт для повидла»).

«Оливье»

На пикнике:

— Да нет, любимая, трава вовсе не сырая. Просто это ты села на салат «Оливье»…

Из жизни отдыхающих

Наверное, ни одно из праздничных застолий в нашей стране не обходится без салата «Оливье». Однако то, что мы едим в настоящее время, не слишком похоже на классический «Оливье», изобретённый в 60-е годы XIX века поваром-французом Люсьеном Оливье, державшем в Москве трактир «Эрмитаж» (можно сказать, что это был не трактир, как мы понимаем это слово сегодня, а самый высокоразрядный французский ресторан). Способ приготовления этого салата француз держал в тайне, и с его смертью секрет рецепта считался утерянным. Но поскольку основные ингредиенты были известны, то в 1904 году воспроизвели рецептуру приготовления салата. Вот его состав: 2 рябчика, телячий язык, четверть фунта паюсной икры, полфунта свежего салата, 25 штук отварных раков, полбанки пикулей, полбанки сои кабуль, два свежих огурца, четверть фунта каперсов, 5 яиц вкрутую.

Интересно, что «сотворцами» в изобретении салата были наши соотечественники. Первоначально Оливье и не думал изобретать никакого нового блюда. Однако однажды он приготовил своё «фирменное» блюдо «майонез из дичи». Технология производства этой холодной закуски была непростой. Вначале отваривали филе рябчика и куропатки и делали из бульона желе. Затем ломтики птицы укладывали на блюдо под соусом майонез, между ними клали нарезанные кубики желе, а в центре насыпали горку картофельного салата с маринованными корнишонами. Украшалось блюдо крутыми яйцами, которые предназначались именно для украшения, а не для еды.

Что же сделали русские гости, которым было подано это блюдо? Они смело смешали все эти ингредиенты в общую кучу и с удовольствием слопали эту кашицу под водочку. К чести француза, он не стал возмущаться столь непочтительным обращением с его блюдом, а в следующий раз просто нарезал кубиками все его ингредиенты. Так был сделан первый салат «Оливье», сразу же завоевавший популярность на русских просторах.

Во время революции и гражданской войны рецепт салата

«Оливье» в очередной раз был утерян. Вспомнил о нём в 1930-х годах Иван Михайлович Иванов, шеф-повар ресторана «Москва», в молодости служивший подмастерьем у самого Оливье. Учитывая, что рябчики были явно не рабоче-крестьянской пищей, Иванов заменил их курицей, в пролетарском происхождении которой не было оснований сомневаться. Этот салат был назван «Столичным». Начиная с 1940-х годов эта закуска стала популярной во всех советских ресторанах, а затем и в домашней кухне. В это же время произошли не самые лучшие изменения в рецептуре: основным ингредиентом стал картофель, роль маринованного корнишона начал выполнять солёный огурец, а вместо курицы всё чаще стали использовать ветчину, суповое мясо и даже варёную колбасу.

Как видите, то, что мы называем «Оливье», далеко не только от классического салата французского повара, но и от классического «Столичного». И если настоящий «Оливье» сделать в наше время довольно трудно и дорого, то «Столичный» вполне возможно. Главное правило при изготовлении — РАВЕНСТВО весовых частей его составляющих: куриного мяса, картофеля, маринованных огурцов, варёных яиц и майонеза. Зелёного горошка — вдвое меньше. И не стоит добавлять в салат сметану, морковку, лук или другие продукты. Вкуснее от этого он не станет.

Пельмени

— Скажи, дорогая, почему ты делаешь пельмени разного размера?

— Но, милый, ты же сам просил хоть как-то разнообразить наше питание…

Из семейных историй

Само слово «пельмени» образовано от двух удмуртских слов: пель — «ухо» и нянь — «хлеб». Буквально пельняни (которые у нас переделали в пельмени) — это «ушки из теста».

То, что мы сейчас называем пельменями, очень часто ими не является. Вильям Похлёбкин пишет в своём «Кулинарном словаре»: «Настоящие пельмени характеризуются сочетанием фарша трёх видов мяса: говядины (45 %), баранины (35 %), свинины (20 %). Тесто для пельменей — обычное тесто для домашней лапши. Кроме мясного фарша, в начинку идёт лук, немного бланшированной травы (сныть, крапива, петрушка — смотря по времени года), чёрный перец, чуть муки для придания фаршу необходимой вязкости и небольшое количество мясного

бульона — для умеренного насыщения влагой».

Отметим, что у древних уральцев в этом блюде символично воплощалось принесение в жертву всех видов скота, которыми владел человек. Вот почему традиционная уральская мясная начинка состоит из трёх видов мяса — говядины, баранины и свинины, соединяемых в строгой пропорции. Именно такой состав начинки создаёт определённый вкус, характерный для настоящих пельменей и особенно гармонирующий со вкусом пельменного теста.

Лучшим сортом пельменей считаются «сибирские». Сибирские пельмени — это не те, в которых какая-то особая начинка (как порой думают), и необязательно те, которые находятся в пачке с надписью «Сибирские пельмени». Их главная отличительная черта — то, что перед употреблением они были предварительно заморожены. Когда пельмени после приготовления замораживают, их тесто улучшает свои вкусовые качества.

Вильям Похлёбкин в своей книге указывает ещё на одно заблуждение, присущее нашим хозяйкам. Многие отваривают пельмени в подсоленной воде. Однако, по мнению Похлёбкина, это недопустимо. Отваривать их нужно либо в мясном бульоне, либо а-ля наж (бульон или иной отвар, который после этого не будет использован для еды).

Некоторые удивляются, увидев на магазинных пакетах надпись «Мясные пельмени». Мол, если это пельмени, то и так понятно, что они мясные. Однако традиционно на Урале существует ещё один вид пельменей — с пареной редькой (репой) и луком. Этот вариант блюда в своё время был почти столь же распространён, как и мясной.

В последнее время в некоторых ресторанах изобретают новые «пельменные» блюда — делают пельмени больших размеров. Однако соотношение теста и мяса, создающее идеальный вкус, в крупном пельмене оказывается нарушено. И получается нечто похожее на отварные чебуреки, а вовсе не на пельмени.

Петрушка и соль

Поручик Ржевский наставляет корнета Оболенского, что лучше всего подать на ужин, чтобы приятно удивить приглашённую даму:

— А когда, корнет, поросёнка будете на стол подавать, рекомендую вам в качестве особенного украшения засунуть предварительно в каждое ухо по пучку петрушки, а в рыло — свежее яблоко!

Корнет:

— Помилуйте, поручик. Она же меня в таком виде и не узнает!

Из историй о поручике Ржевском

Многие хозяйки заготавливают листья петрушки, пересыпая их солью. И невдомёк им, что делать так нельзя ни в коем случае, потому что при хранении с солью в петрушке образуются нитрозолины — вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.

Пиво

Жена говорит мужу:
— Решай: или я, или пиво!
— А сколько пива?

Из семейных историй

Пиво — один из древнейших напитков. Давайте рассмотрим некоторые мифы о нём.

Влияние пива на здоровье человека

Беседуют два друга.
— Почему ты ходишь в пивную?
— Да там музыка классная.
— Так ты ходи в консерваторию. Там тоже музыка классная!
— Да ну её к чёрту, там же пива нет!

Из бесед за кружкой пива

В советские времена на волне борьбы с алкоголизмом досталось и пиву. С тех пор довольно многие думают, что «пиво пить — здоровью вредить». Однако в действительности всё далеко не так однозначно.

Начнём с минусов пива. Во-первых, оно может быть одним из основных источников попадания в организм n-нитрозодиметиламина — соединения, образующегося в процессе приготовления пивного солода в результате воздействия окислов азота на его компоненты в сухом воздухе. Нитрозамины (кроме пива, они обнаружены в шотландском виски, а также в солонине и ветчине) причисляют к опаснейшим канцерогенам, хотя в настоящее время нет твёрдых доказательств их канцерогенности для человека. К чести производителей пива, после установления того, что напиток может содержать нитрозамины в концентрациях, опасных для человека, во многих странах технологию приготовления солода изменили.

Ещё один недостаток пива в том, что хмелевая добавка придаёт этому напитку свойства антибиотика, подавляя молочнокислое брожение. К тому же в хмеле содержится алкалоид хопеин в количестве 0,0044 %, называемый также изоморфином (по своему химическому составу и

физиологическим свойствам он схож с морфином). Этим и объясняется способность пива к некоторому наркотическому действию.

Но всё же если пиво употреблять умеренно, то оно совсем не вредное. В пиве высокое содержание витаминов B_1, B_2, PP. Пиво — единственный алкогольный напиток, содержащий хмелевую горечь, стимулирующую выделение желудочного сока и подавляющую нежелательные эффекты алкоголя. Экстрактивные вещества хмеля имеют успокаивающее, болеутоляющее и даже дезинфицирующее действие. Как показали исследования чешских и немецких врачей, умеренное потребление пива (приблизительно 500 миллилитров в день) снимает риск сердечно-сосудистых заболеваний, положительно воздействует на почки, предотвращая образование камней, а также способствует восстановлению слизистой оболочки при таких заболеваниях желудка, как гастрит и язвенная болезнь. Пиво наряду с вином обладает антисептическим действием. Многие жители Бельгии считают, что именно неумеренное потребление пива спасло их предков во время чумы.

А австрийские врачи считают, что выпить кружку прохладного пива, особенно в жару, не только приятно, но и полезно. Оно положительно влияет на состояние кожи и волос, стимулирует аппетит{21}, является идеальным продуктом в смысле содержания витаминов. Некоторые исследователи даже полагают, что кружка пива в день поможет предотвратить инфаркт и кровоизлияние в мозг.

Но те же австрийские врачи отмечают, что в употреблении пива должна быть мера. Стоит преступить некоторую грань, как наступает обратный процесс — сползание по наклонной плоскости, разрушение практически любого органа, особенно сердца и печени. Где найти грань между пользой и вредом? По мнению учёных, такую грань не переступают те, кто выпивает не более пол-литровой кружки в день.

Не так давно журнал «Modern Medicine» опубликовал прямо-таки сенсационные результаты одного научного исследования. Оказывается, употребление пива является стойкой защитой от почечных камней. Правда, объяснить, в чём же заключается профилактическое действие пива, учёные так и не смогли. С этой целью будут проводиться дополнительные исследования.

Хорошие новости для любителей пива и у австралийских врачей-кардиологов из Сиднея. Им удалось установить, что риск преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний значительно сокращается от умеренного употребления пива.

Профессор Леон Саймонс из университета Нового Южного

Уэльса, работающий в госпитале Сент-Винсент, отмечает: за 10 лет исследований установлено, что мужчины и женщины, выпивающие 1–2 стакана пива в день, живут дольше, чем те, которые его не пьют. Ещё один австралийский учёный — Иан Падди — установил также, что умеренное потребление пива уменьшает свёртываемость крови и снижает уровень холестерина.

Другое исследование западных кардиологов, проведённое на основании изучения историй болезни 5 тысяч пациентов старше 60 лет, показало, что пиво в силу своих мочегонных качеств позволяет более чем вдвое снизить риск острой сердечной недостаточности у пожилых людей. Особенно благотворна подобная «терапия» для тех, кто уже перенёс сердечный приступ. Вероятность рецидива у этой группы пациентов снижается на 80 %.

Ещё один довод в пользу пива предоставили канадские учёные. По их мнению, кружка пива в день может помочь предотвратить появление катаракты. В особенности это касается диабетиков.

Также установлено, что пиво может обладать тонизирующими свойствами; оно является единственным алкогольным напитком, содержащим хмелевую горечь, активизирующую выделение желудочного сока. Как следствие, оно повышает аппетит, способствует усвоению пищи. Профессор Мария Николаева отмечает: «В пиве содержатся органические кислоты. Молочная и уксусная. Молочная кислота — антагонист кишечных бактерий. Хмелевые смолы, кислоты обладают бактерицидными свойствами и поддерживают пассивный иммунитет организма».

Советует обратить внимание на пиво и немецкий сексолог Генрих Таммен. Он считает, что мужчине полезно перед встречей с женщиной пропустить кружечку пива. Пиво чрезвычайно стимулирует деятельность мочевого пузыря и сразу после полового акта легко вымывает все болезнетворные бактерии.

Пиво и «пивная мозоль»

Пейте пиво пенное — будет пузо здоровенное.

Народное

Принято считать, что любители пива рано или поздно обзаводятся «пивной мозолью», то есть приличных размеров животом. Казалось бы, между увеличением веса и потреблением пива нет никаких сомнений. Но нашлись учёные, усомнившиеся в этом. И не так давно представители университета штата Индиана

развенчали этот миф.

Итак, по их мнению, основанному на проведённом исследовании, ежедневное умеренное потребление пива не приводит к увеличению веса. Мало того, оказывается, что, заменив в своём рационе углеводы алкоголем, можно даже похудеть.

Специалисты отмечают, что в одном литре пива содержится приблизительно столько легкоусвояемых углеводов, сколько в 150 граммах хлеба, и примерно столько белковых веществ, сколько в 100–120 граммах молока, в 25–30 граммах мяса или в 60 граммах хлеба. Кому-то покажется странным, но пиво менее калорийно кока-колы, яблочного сока, других фруктовых напитков (а ведь их не обвиняют в появлении «мозолей»).

Если рассмотреть состав пива, окажется, что на 90 % оно состоит из совершенно некалорийной воды. Всё остальное — это дрожжи, хмель и ячмень. Мальтоза и глюкоза, содержащиеся в пиве, не относятся к сладостям, от которых толстеют — они совершенно не откладываются в организме и не вызывают ожирения. Однако почему же всё-таки большинство любителей пива не отличаются особой изящностью? Всё дело в закуске! Ведь в качестве неё, как правило, используются чрезвычайно высококалорийные продукты: пицца, хот-доги, орешки, хрустящий картофель, солёная рыба и т. п.

Пиво и молочница половых органов

Часто можно услышать, что пиво вызывает молочницу половых органов. В действительности же это не совсем так. Молочница (грибковое заболевание, передающееся половым и неполовым путём) всегда развивается на фоне сниженного иммунитета организма. Как известно, снижает иммунитет приём антибиотиков, воспалительные процессы, злоупотребление алкоголем, стрессы и др. Конечно, если употреблять пиво в неограниченных количествах, то это также может привести к снижению общего иммунитета организма и способствовать развитию молочницы. Но виновато ли в этом пиво?

Какое пиво покупать?

Открыл один мужик пивную в пустыне. Проходит один караван мимо, второй, третий. Вдруг смотрит: едет одинокий путник. Цепляется за него мужик, кричит:

— Пиво. Холодное пиво!

— Отстань, назойливый мираж.

Из историй, рассказанных в пивном баре

Каждый любитель пива знает, что оно бывает свежее (непастеризованное) и пастеризованное (то есть прошедшее процесс термической обработки). Во время термической обработки, благодаря которой пиво можно долго хранить, погибают живые дрожжи, витамины и получается продукт, в котором всё мёртвое. Следовательно, все целебные свойства пива, о которых мы говорили выше, присущи только свежему пиву.

О том, что пиво пастеризовано, свидетельствует надпись «pasterizant» на бутылочной этикетке. Продающееся у нас импортное пиво как в банках, так и в бутылках всегда пастеризованное. Непастеризованное (живое) пиво в бутылках выпускают только отечественные производители, но хранить его можно не более двух недель. Впрок его не покупают.

Проще всего запасаться на будущее баночным пивом. Однако оно менее полезно, чем бутылочное, не говоря уже о бочковом и разливном.

Определить качество пива можно по тому, как долго держится пена. Согласно международному стандарту, на качественном пиве шапка должна быть высотой 4 сантиметра и она должна держаться никак не меньше 4 минут. Пена у хорошего пива почти без пузырьков (точнее, они такие мелкие, что пена получается довольно плотной).

Ещё один показатель качественного пива — его прозрачность. Если пиво мутное, то его качество представляется сомнительным. А вот осадка на дне бутылки не стоит пугаться — осевшие дрожжи никакой опасности не представляют.

Плотность и крепость пива

— Вам пиво? — спрашивает официант постоянного посетителя.

— Нет, я сегодня на велосипеде, принесите минеральную воду.

Через минуту официант приносит пиво.

— Вы уже можете выпить пиво: ваш велосипед украли.

Из историй, рассказанных официантом

Увидев на этикетке пивной бутылки количество процентов (например, 10 % или 12 %), многие ошибочно полагают, что это обозначение крепости пива. Это не так. Эта цифра показывает плотность напитка, то есть сколько было в начальном сусле экстрактивных веществ, в том числе сахаров, которые превращаются при брожении в спирт. Если же на этикетке

указывают содержание алкоголя, то мы видим: «% об.» или «% vol.».

Даже если содержание алкоголя в пиве не даётся, его можно примерно определить по плотности. На один градус плотности приходится 0,2–0,3 спиртовых. Получается, если вы покупаете пиво, на этикетке которого, например, указано 13 %, то алкоголя там будет всего около 3,5 %.

Баночное пиво и консерванты

> Пиво — величайшее изобретение. Колесо, конечно, тоже ничего, но колесо с воблой — всё-таки не то…
>
> *Из энциклопедии великих открытий*

Многие пивоманы тревожатся по поводу того, что в баночное пиво для его дольшей сохранности добавляют консерванты. Однако эти тревоги безосновательны, поскольку в баночном пиве честных производителей консервантов нет вообще. Согласно Закону о чистоте пива (принятом ещё в 1516 году в Германии герцогом Вильгельмом IV), которого до сих пор придерживается европейское сообщество, в пиво, кроме воды, соды, дрожжей, хмеля и солода, ничего добавлять нельзя. Впрочем, в последнее время стали готовить пиво не только из солода, но и из других злаков, например пророщенной пшеницы (немцы с этими нововведениями не согласились и продолжают делать только солодовое пиво). Но консерванты в баночное пиво не добавляют. А для повышения срока хранения его просто подвергают пастеризации.

Принято считать, что баночное пиво не так вкусно, как бутылочное, из-за того что жесть (точнее, лак, которым изнутри покрывается банка) придаёт пиву особый, «неестественный» привкус. Производители баночного пива заявляют, что это миф. Проверить, так это или нет, решили журналисты «Известий». Они для дегустации купили 5 светлых сортов в бутылках и банках и предложили дегустаторам по вкусу и запаху пива в 2 абсолютно одинаковых стаканчиках определить, где пиво баночное, а где — бутылочное.

О том, чем закончилась дегустация, сообщает Дмитрий Зыков: «Результаты наших опытов можно сформулировать так: пиво из бутылок и банок действительно разное, но вот какое из них лучше — это дело вкуса».

Плесень

У ряда народов наблюдается легкомысленное отношение к плесени. Например, французы обожают заплесневевший сыр, а у нас всю зиму едят заплесневевшее варенье, предварительно сняв с него слой белого налёта. Многие думают, что этого вполне достаточно. Увы, это не так. Подобное варенье нужно без сожаления выбрасывать по той простой причине, что продукты жизнедеятельности плесени ядовиты и могут рано или поздно послужить спусковым механизмом для развития раковой опухоли. Учёные выявили около 100 токсических соединений, вырабатываемых плесенью. Среди них особенно распространён афлатоксин. Понемногу накапливаясь в организме, он через десятилетие, два, три может вызвать рак печени.

Некоторые думают, что для уничтожения ядов, выделяемых плесенью, нужно просто прокипятить варенье. Однако они представляют собой низкомолекулярные соединения, которые от кипячения не разрушаются.

Некоторые виды плесени вырабатывают токсины, которые проникают вглубь продукта и при попадании в организм могут вызвать рвоту. Покрытые плесенью хлеб, пирожные, овощи, фрукты, мясо, крупу и орехи лучше выбросить. Сыр можно использовать, но его необходимо обрезать на 1 сантиметр.

Плов

Многие считают, что для настоящего плова в качестве мяса необходимо использовать в обязательном порядке баранину. На самом же деле на родине этого блюда, в Средней Азии, в плов идёт мясо джейранов, конская колбаса, курдючное сало, перепёлка, курица, индейка, куропатка, фазан, воробьи, и даже (что совсем кажется нам непривычным) осетрина и севрюга.

Зерновая часть плова не обязательно состоит из риса. Наряду с ним в качестве зерновой части плова могут быть использованы пшеница, джугура, горох, кукуруза, маша.

Не обязательно для плова и жареное мясо. Он может быть приготовлен и с отварным.

Вильям Похлёбкин в «Кулинарном словаре» пишет: «Соотношение продуктов в плове обычно весьма подвижно. Важно только, чтобы соблюдалось известное равновесие мясной, овощной, фруктовой и рисовой частей. Лучшее их соотношение — когда они почти равны, во всяком случае, ни одна из них не должна перевешивать, исключая, может быть, мясо».

Помидор

Сейчас помидоры можно купить не только летом и осенью, но и зимой и весной. Везут помидоры к нам из далёких стран. Такие толстокожие овощи долго хранятся, но об их пользе говорить не приходится (да и о вкусе тоже) по той причине, что на их далёкой родине пестицидов для них не жалеют. А иначе странам-импортёрам с субтропическим климатом «ягоды любви» (так помидоры называют в Италии) не вырастить — их одолевают вирусы и насекомые-вредители.

Но и это ещё не самое страшное в заморских гостях. Гораздо печальнее, что цветущие помидорные кустики опрыскивают стимуляторами роста (две трети стимуляторов — канцерогены). Такой овощ можно узнать по мелким семенам. Ещё один признак «химического» помидора — удлинённый кончик, который почему-то многие считают знаком хорошего вкуса.

Исходя из этого, отметим, что лучше всего или самим выращивать помидоры (что многие и делают), или покупать только такие овощи-аборигены — тонкокожие помидоры с крупными семенами.

Ещё об одном мифе. Довольно распространены слухи, что иногда помидоры накалывают мочевиной, чтобы они быстрее краснели. Однако это неправда. Если каждый помидорчик накалывать мочевиной, то он будет не красным, а золотым.

Ещё не так давно помидоры обвиняли в высоком содержании пуринов и щавелевой кислоты (считалось, что щавелевая кислота, которая есть в овоще, негативно влияет на солевой обмен), а потому не рекомендовали есть томаты тем, кто страдает подагрой, артритом, заболеваниями почек. Однако недавние исследования сняли с помидоров несправедливые обвинения. Оказывается, щавелевой кислоты в томатах в восемь раз меньше, чем в свёкле, в десять раз меньше, чем в картофеле, в шесть раз меньше по сравнению с зелёным салатом.

Более того, в настоящее время специалисты настоятельно рекомендуют всем нам почаще есть «золотые яблоки» (именно так переводится название овоща с итальянского). Результаты нового исследования, опубликованные в журнале Национального онкологического института США, свидетельствуют о том, что регулярное потребление в достаточном количестве помидоров, томатного сока, соусов и кетчупа может существенно сократить риск развития ряда онкологических заболеваний.

Любопытно, что свои поразительные свойства проявляли помидоры в разных видах (кетчуп, соус к спагетти, томатная

паста, суп) — как не прошедшие, так и прошедшие процесс тепловой обработки и консервирования.

Американский учёный из школы медицины Гарвардского университета Эдвард Джиованнуччи отмечает, что помидоры богаты сразу несколькими фитоэлементами, которым приписывают антираковые свойства.

Посуда

Утром первого января:

— Дорогой, не поможешь ли мне вымыть посуду?

— Нет, я зверски хочу спать.

— Я хотела только проверить тебя. Посуда давно вымыта.

— Дорогая, я пошутил. Я охотно помог бы тебе!

— Отлично! Я тоже пошутила. Посуда тебя ждёт!

Из семейных историй

Вкус и полезность нашей пищи в немалой степени зависит от того, в какой посуде эта пища готовится и подаётся на стол. Важную роль наряду с химическими и техническими показателями играет даже цвет. В 2000 году появились сообщения, что после многочисленных экспериментов западноевропейскими учёными была чётко установлена зависимость аппетита человека от цвета посуды, которую он использует во время еды. Оказывается, аппетит возбуждают ярко-красный, жёлтый и оранжевый цвета. И, напротив, наименее «аппетитными» являются белый, бледно-розовый и тёмно-синий цвета.

То, что из красивой посуды поглощать пищу приятней и полезней, было известно давно. Однако в последнее время в продаже появилась недорогая, очень крепкая и красивая посуда, от использования которой лучше воздержаться. Речь идёт о тарелках, блюдцах и чашках из меламина. Меламин — это полимерный материал, обладающий блеском фарфора и прочностью пластмассы. Несмотря на то что из него изготовляется лёгкая посуда с яркими рисунками, в большинстве стран тарелки и чашки из меламина запрещены. Объясняется это тем, что этот материал содержит в превышающих все допустимые нормы количествах формальдегид, а также добавляемый для прочности (чтобы продавец, рекламируя блюдце, мог «шваркать им об пол») асбест (запрещённый в настоящее время даже в строительстве). Сочетание этих веществ может вызвать у человека, пользующегося подобной посудой, такое страшное

заболевание, как рак. К тому же для раскраски посуды из меламина используются краски, содержащие тяжёлые металлы, и прежде всего свинец (безвредный краситель, используемый для фарфора или фаянса, не подходит — держаться не будет).

Но если посуда из меламина появилась сравнительно недавно, то алюминиевая издавна используется на наших кухнях. Многие хозяйки любят варить в алюминиевых кастрюльках молочные каши по той простой причине, что они не пригорают. Но, поедая вкусную кашку, мало кто знает, что она «приправлена» алюминием. Дело в том, что молоко имеет щелочную среду, и под её воздействием этот элемент таблицы Менделеева попадает в пищу. Не рекомендуется варить в такой посуде и овощи: их кислая среда тоже воздействует на алюминий, в результате чего в микроскопических дозах металл может оказаться у вас в желудке.

Алюминий же, окисляющийся в воде, способствует возникновению ряда тяжёлых заболеваний, в частности Паркинсона и Альцгеймера. Особой опасности подвергают себя люди с больными почками.

Специалисты, занимающиеся испытанием и сертификацией посуды, в том числе и алюминиевой, советуют её использовать только для приготовления выпечки, каш на воде или же просто кипячения воды, которая сама по себе является нейтральным веществом.

С недавних пор появилась на наших кухнях и посуда, в которой ничего не подгорает благодаря тефлону. Считается, что этот материал — дитя космических технологий. Однако это не так. Сам материал был открыт ещё в 1938 году, а вот термин «тефлон» стал использоваться с 1950 года.

Также с недавних пор в нашей стране появилась в продаже посуда, которой её производители, фирма «Цептер», приписывают необычные свойства: она и экономна, и долговечна, и безвредна (даже, наоборот, полезна). Чудо-посуда, да и только! Смущает, правда, цена (наборы посуды «Цептер» стоят от 500 до 4000 долларов). Но может, это того стоит? Попробуем разобраться.

Производители посуды «Цептер» постоянно подчёркивают, что их наборы — кастрюли, сковородки, чайные и кофейные сервизы, ножи, рюмки и вилки — сделаны из сплава, абсолютно нейтрального химически, не вступающего ни в какие химические реакции с обрабатываемой пищей, применяющегося для изготовления хирургических инструментов. Всё это так, но мало кто знает, что это обычная нержавеющая сталь, из которой на самом деле можно делать скальпели и другие хирургические принадлежности. Химики отмечают, что «нержавейка» действительно не вступает во взаимодействие с пищей, а потому

изделия из неё безвредны. Другое дело, что этими свойствами обладает любая посуда из нержавеющей стали, и такой посудой или столовыми приборами многие из нас и так пользуются.

Что касается заявлений фирмы относительно того, что посуда из этой стали обладает в 400 (!) раз большими бактерицидными свойствами, чем посуда из других сплавов, и что при готовке в ней на 100 % (!) сохраняются все витамины и «минеральные соли», то вот что пишет по этому поводу кандидат химических наук Пётр Образцов, заведующий отделом МЭКС (Международной экспертно-консультационной службы), проверявший достоверность рекламных обещаний фирмы «Цептер» по просьбе редакции газеты «Известия»:

«Вообще-то известно, что нержавеющая сталь такими свойствами не обладает, но на всякий случай мы решили проверить эти утверждения рекламы. В некоторых случаях рост бактерий в контрольной посуде происходит быстрее, чем в исследуемой. Однако это превышение находится в пределах ошибки метода (ГОСТ 27384-87). Общий же вывод из этих экспериментов таков: не только бактерицидный, но и выраженный бактериостатический эффект полностью отсутствует.

Анализ сохранности витаминов, проведённый нами при нагревании овощей в посуде „Цептер“ до температуры около 90 °C, показал, что количество витаминов заметно снижается, в частности содержание витамина C уменьшилось на 50 %. Впрочем, это совершенно обычно, как и то, что при кипячении количество витаминов снижается ещё больше.

Что касается „минеральных солей“, как неудачно сказано в рекламе (имеются в виду „минеральные вещества“), то они не могут никуда деться из любой кастрюли, разве что перейти в отвар. Такое уж у минеральных веществ свойство, и от кастрюли оно не зависит. Кстати, это даже хорошо, если такие минеральные вещества, как нитраты, будут удалены из продукта».

Систему продажи своей «чудо-посуды» фирма «Цептер» называет «рассрочкой», что, конечно же, не так. «Рассрочка» — это получение товара до выплаты его полной стоимости и постепенная оплата оставшейся суммы. В данном же случае на презентациях при заключении договора нельзя заплатить всю сумму сразу (в этом случае вы лишаетесь подарка от фирмы), можно заплатить лишь часть стоимости набора, потом в течение года или двух доплачивать и лишь потом получить полностью набор. Получается не рассрочка, а классический вариант беспроцентного кредита, который вы даёте фирме.

В остальном же достоинства, о которых заявляют производители посуды «Цептер», соответствуют

действительности, только вот стоят ли наборы таких денег, вопрос очень спорный. Тот же Пётр Образцов, подводя итоги проведённой экспертизы, пишет: «В основном, за исключением бактерицидности и сохранности витаминов, посуда фирмы „Цептер“ действительно соответствует рекламным сведениям. В этой посуде действительно можно готовить диетические блюда, при этом наблюдается экономия энергии. Аналогичными свойствами обладает и другая, гораздо более дешёвая посуда (хоть тот же чугунок для русской печки)».

Что касается чугунка, то стоит отметить, что специалисты британского Института питания доказали, что посуда из чугуна — сковороды, казаны и горшочки — обогащает приготовляемую в них пищу железом, которое особенно легко усваивается организмом.

В последнее время популярностью пользуется посуда из нержавеющей стали с толстым дном. Именно этому дну приписывается много чудесных свойств. Однако, как считает доктор физико-математических наук Андрей Лундин: «Рекламные рассуждения об экономии энергии при использовании толстого дна не выдерживают критики — это нарушало бы незыблемый закон сохранения энергии. По поводу посуды с дном из различных материалов возникает ещё одно опасение. Коэффициенты теплового расширения Различных металлов отличаются, и нет полной уверенности, что через некоторое время дно не „подведёт“, и сковорода не потеряет форму. Лучше использовать посуду с толстым дном из той же нержавеющей стали, без вставок из других металлов».

Производители той же посуды из нержавейки заверяют, что в ней можно готовить без воды и масла, только за счёт жидкости в самих продуктах. Однако такой способ готовки никаких особых преимуществ не даёт, более того, блюда получаются менее вкусными.

Обещают они и «пожизненную гарантию» на свою посуду. Но в этом то как раз и нет ничего уникального. Железная посуда сама по себе долговечна, и у многих сохранилась и используется посуда, в которой варили каши и супы ещё прабабушки. К тому же нередко фирмы скрывают от потребителя важную информацию — такая гарантия не даётся на выходящие довольно быстро из строя пластмассовые ручки.

И немного о средствах для мытья посуды. На этикетках некоторых из них можно прочесть слово «антибактериальное». Однако, по оценкам специалистов, эти средства, содержащие триклозан или иной аналогичный агент, способны лишь уменьшить количество бактерий на ваших руках, но не на посуде,

кастрюлях, сковородках и разделочных досках, поскольку их контакт с моющим средством слишком непродолжителен. Точно так же действуют и другие средства, даже если у них на этикетке нет модного слова «антибактериальное».

Ещё одна новинка — антибактериальные разделочные доски. Считается, что они обладают противомикробными свойствами. На Западе их появление сопровождалось скандалами, так как поверившие в это потребители начинали менее тщательно следить за чистотой, что порой приводило к печальным последствиям. Закончилось это тем, что изготовители вынуждены были уточнить: триклозан и другие вещества, включённые в состав пластмассы, способны замедлить рост бактерий, разрушающих пластик, из которого изготовлены эти разделочные доски (несколько странно звучит — доски из пластика), но они так же нуждаются в уходе, как и обычные: и те и другие нужно тщательно мыть с мылом и содой после каждого использования. А лучше всего всё-таки использовать доски деревянные. Об этом свидетельствует опыт, проведённый учёными. Они обработали пластмассовую и деревянную доски специальным раствором, в котором содержались микробы. Уже через 3 минуты на деревянной доске микробов почти не осталось, а через 12 часов поверхность полностью стерилизовалась. На пластмассовой же доске с каждым часом число микробов увеличивалось. Вывод делайте сами.

Приправы, пряности и специи

Нередко эти понятия смешивают, причём не только в быту, но и в кулинарии и даже в научной литературе. Например, говоря о приправах, упоминают перец, хотя он относится к пряностям. Поэтому стоит дать определения этим пищевым добавкам, чтобы не было путаницы.

Основное назначение приправ{22} — придать блюду или продукту определённый вкус. Они предназначены исключительно для улучшения качества пищи и повышения её ароматическо-вкусового разнообразия.

Пряности{23} придают блюдам разнообразный аромат. Кроме того, они могут придавать пище жгучий, пряный или горький вкус. По меткому замечанию Похлёбкина, «они одухотворяют пищу, но сами не являются ею» (ведь их доля в блюде очень мала — десятые или сотые доли грамма).

К пряностям относятся не все ароматические растения, как порой думают, а только те, что обладают бактерицидными свойствами.

Что же касается специй{24}, то это специальные вещества, которые придают пище резкий, чёткий вкус: солёный, сладкий, острый. Они могут сделать блюдо как вкусным, так и совершенно безвкусным, даже несъедобным.

Упомянем ещё и ароматизаторы, которые также частенько путают с описанными выше пищевыми добавками. Эти вещества придают пище свой аромат, но при этом не оказывают никакого влияния на её вкус и консистенцию. Их дозы настолько мизерны, что в блюде они невидимы.

Вопрос, почему человек стал добавлять в пищу пряности, приправы и специи, давно уже интересует исследователей человеческих вкусов и пристрастий. Мнений на этот счёт немало.

Так, по одной версии, к приправам и пряностям стали прибегать ещё в далёкой древности с целью заглушить не слишком приятный вкус и запах испортившейся пищи. По другой версии, эти вещества содержат много необходимых для организма микроэлементов. Третьи считают, что в жарком климате эти добавки в еду повышали потоотделение, тем самым спасая человеческий организм от перегрева.

Однако учёные Корнелльского университета, проведя добросовестное исследование около 5000 различных рецептов приготовления пищи, заимствованных из почти сотни поварских книг 36 стран, установили, что веками складывавшиеся гастрономические привычки находятся в прямой зависимости от

климата. Оказывается, чем жарче климат в стране, тем острее пища её обитателей, тем больше приправ и пряностей присутствует в приготовляемых блюдах. Пища всегда быстрее портится там, где жарче, и во времена, когда холодильников ещё не было, острые приправы и пряности, обладающие бактерицидными свойствами, играли в сохранении пищи очень важную роль.

Была исследована и эффективность бактерицидного действия пряностей и приправ. Проведённые опыты поставили на первое место по эффективности лук, чеснок, ямайский перец и некоторые сорта мяты. Учёные отмечают, что эти растения, употреблённые в виде приправ, уничтожили во время эксперимента все 30 видов вредных бактерий, которыми была сознательно заражена пища. Далее по эффективности следуют: тимьян (чабрец), полынь, тмин, гвоздика, лавровый лист, стручковый перец, розмарин. Последнее место (из исследованных на антибактериальные свойства 22 растений) занял, как это ни удивительно, лимон.

В последнее время продаётся всё больше приправ в ярких пакетиках, на которых изображены морковь, лук, чеснок, зелень и прочие полезные и вкусные продукты. Однако овощей и специй в этих пакетиках не так уж и много. Эксперт газеты «Известия» кандидат медицинских наук Александр Мельников пишет по этому поводу: «…все перечисленные выше приправы являются гибридами натуральных овощей и специй с пищевой „химией“. Последняя и играет ключевую роль в создании вкусовых ощущений. А овощей и зелени в пакетиках меньше, чем соли, а иногда даже меньше, чем глютамата натрия. Обычно доза соли составляет примерно 50 % веса всего содержимого пакетика. Вторым пунктом в составе идут сушёные овощи. Обратите внимание: они считаются все вместе, а не по отдельности. И даже при таком „кучном“ подходе они весят гораздо меньше соли. Третьим пунктом идёт главный компонент пакетика — вкусовые добавки: глютамат и инозинат натрия. Именно они, а не овощи и зелень обеспечивают вкус готового блюда. Обычно глютамата натрия и прочих усилителей вкуса в добавках ненамного меньше, чем в сушёных овощах и зелени. А в „Букете приправ Магги“ глютамата натрия даже больше, чем овощей.

Глютамат натрия внешне похож на соль и сахар. Но вкус у него другой, японцы называют его „umami“, на Западе о нём говорят „savory“ — бульоноподобный или мясной вкус. Кроме того, глютамат способен усиливать вкус продуктов, сделанных из мяса, птицы, „даров моря“, грибов, некоторых овощей. Сегодня глютамат натрия можно считать королём приправ. Его мизерные

дозы позволяют пищевой промышленности экономить на мясе, птице, грибах и прочих натуральных компонентах. Вместо полноценного кусочка мяса можно положить в продукт несколько измельчённых волокон мяса или даже его экстракт, „посолить“ всё это щепоткой глютамата, и насыщенный мясной вкус продукту обеспечен».

Стоит отметить и то, что у глютамата натрия была не слишком хорошая «репутация». После того как американский нейрофизиолог Джон Олни обнаружил, что это вещество может вызывать повреждение мозга у крыс, долгое время глютамат подозревали во множестве «грехов» (от обыкновенной головной боли до болезни Альцгеймера). Однако после тщательного изучения он был признан в целом безопасной пищевой добавкой.

Тем не менее некоторые производители скрывают наличие глютамата натрия в выпускаемых ими продуктах. Обычно он обозначается следующим образом: глютамат натрия; E621; Monosodium glutamate; MSG. Но зачастую можно прочесть абстрактные названия: «ароматизирующее вещество», «вкусовые добавки» или «усилители вкуса». За ними могут скрываться как глютамат натрия, так и другие не слишком полезные вкусовые добавки.

Но вернёмся к разговору о пряностях. В настоящее время их известно более полутора сотен. К сожалению, в домашней кулинарии мы употребляем их не более десятка. И напрасно, ведь они не только улучшают нашу пищу, но и обладают лечебными свойствами. Конечно же, у пряностей (как и у любого лечебного средства) есть свои показания и противопоказания. И если знать о них, то можно использовать пряности с пользой для своего здоровья.

У нас самой универсальной пряностью называют чёрный перец. В действительности же он не более универсален, чем многие другие классические пряности, просто сложилось так, что именно чёрный перец у нас наиболее распространён и известен. Благодаря этому его используют в мясных, рыбных, овощных, грибных, яичных и других блюдах (даже в сладких — наряду с иными пряностями он порой применяется даже при изготовлении некоторых видов печений).

А вот другой перец — красный — у нас очень часто неправильно используется. Многие употребляют его как приправу, а не как пряность, то есть посыпают им уже готовое блюдо («перчат»), вместо того чтобы вводить его во время приготовления кушанья.

Ещё одна популярная у нас пряность — лавровый лист. В последнее время в продаже бывают не слишком качественные

листья лавра. Они обычно имеют блёклый или рыжеватый оттенок. Лучше для готовки их не употреблять, так как они лишены основного ароматического начала (эфирных масел), вследствие чего передают блюду затхлый горький привкус. Доброкачественный же лавровый лист в сухом виде имеет ровный светло-оливковый цвет (после варки он становится тёмно-зелёным и почти полностью походит на свежий лист лавра). После покупки лаврового листа его желательно сразу же отсортировать, выбросив все не подходящие по цвету (и качеству) части. В идеале нужно покупать свежий лавровый лист на рынке целыми ветвями и сушить его самостоятельно дома.

Продукты в вакуумной упаковке

От продавцов нередко можно услышать, что продуктам в вакуумной упаковке не нужен холодильник. На самом же деле эта упаковка защищает продукт лишь при соблюдении указанного на пачке температурного режима. Очень важно, чтобы он соблюдался не только на прилавке, но и в дороге.

Осторожней нужно быть и с мороженым. Если оно при перевозке растаяло, то даже в нормальном холодильном прилавке при –18 ˚С останется мягким. Таким мороженым можно отравиться, так как его молочная среда представляет собой отличную среду для размножения микробов.

Рагу

В советском общепите так именовалось всякое мясное блюдо из мяса с костями. Однако ничего общего оно не имеет с настоящим рагу — нежным, вкусным блюдом, приготовляемым из мелких кусочков бараньей или телячьей грудинки и мяса лопатки. К тому же настоящее рагу делается только из молодого мяса.

Растительное масло

Историки отмечают, что до революции в России было настоящее изобилие самых разных видов растительных масел: наряду с привычным для нас подсолнечным делали льняное, конопляное, горчичное. В пищу в основном употребляли именно их, тогда как коровье масло россияне ели только по праздникам, да и то в небольшом количестве. Объясняют это тем, что подавляющее большинство населения жило в нищенских условиях. Однако, во-первых, не соответствует действительности мнение о нищенской жизни большей части россиян, а во-вторых, их рацион складывался веками таким образом, чтобы не только позволить восполнить запасы энергии и питательных веществ, но и оказать целебное воздействие на организм. Благодаря преимущественному использованию растительных масел в России в то время практически не знали, что такое атеросклероз и прочие сосудистые заболевания. В отличие от животного масла, в состав растительного входят ненасыщенные жирные кислоты, которые легко усваиваются организмом и не дают отложений на стенках сосудов, сужающих их просвет вплоть до полной закупорки.

Ещё одно важное преимущество натуральных растительных масел — наличие в них повышенного содержания витамина F, очень нужного организму для поддержания в должном состоянии слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта (своеобразного щита от проникновения в ткани и кровь продуктов гниения, образующихся в органах пищеварения). Медики отмечают, что каждому из нас для получения необходимой дозы витамина F нужно съедать в день не менее 15–20 граммов льняного или подсолнечного масла. Пренебрежение растительным маслом в рационе (а значит, постоянная нехватка витамина F) может привести не только к появлению проблем с пищеварением (как следствие, гастрит, колит, запор, понос), но и к развитию сосудистых заболеваний (от склероза до инфаркта), снижению сопротивляемости вирусам и бактериям, хроническим болезням печени и артриту.

Рекламируемые растительные рафинированные масла особой пользы для здоровья не приносят. Более того, как отмечает известный швейцарский врач-диетолог Кэтрин Кузьмина: «Эти масла — мёртвый продукт, лишённый не только витамина F, но и других жизненно важных компонентов. Сил от них не прибавится, наоборот, вас будет угнетать слабость и чувство усталости. А при постоянном употреблении они могут серьёзно подорвать

здоровье».

Диетологи считают, что профилактический и целебный эффект присущ только растительным маслам, полученным методом холодного отжима при температуре не выше 40–45 °С, — тёмным, пахучим, с большим осадком, так называемым нерафинированным маслам.

Надо сказать, что у этого масла есть один существенный недостаток — оно не может долго храниться. Поскольку такое масло живое (биологически активное), оно быстро мутнеет, горкнет, горчит, окисляется на воздухе, на свету и в тепле. Специалисты отмечают неприятную для потребителей закономерность: чем богаче масло витамином F, тем быстрее оно портится.

На Западе нерафинированное масло, учитывая особенности его хранения, продают в герметически закрытых металлических банках. После того как банку открывают, её держат в холодильнике и стараются масло побыстрее использовать. В отличие от европейских стран, у нас «живое» масло разливается изготовителями в прозрачные ёмкости (кстати, то же самое относится и к подсолнечному маслу, которое продаётся на рынке и часто разливается продавцами в пластиковые бутылки). Оно стоит на лотках или на полках магазинов на свету и быстро утрачивает свои полезные свойства.

Отметим, что пластиковая тара для растительного масла не слишком подходит. Дело в том, что масло «вытягивает» из стенок бутылок так называемые пластификаторы — вещества, используемые на химических фабриках при производстве пластмасс. Вот почему лучше покупать растительное масло в стеклянной таре.

Модные ныне рафинированные масла света не боятся и могут долго храниться. Но они лишены биологически активных элементов и витаминов (именно поэтому и не портятся). Использовать их желательно только при жарке. В салаты, приправы, гарниры добавлять лучше натуральное, нерафинированное масло.

В продаже сейчас встречается не только подсолнечное, но и другие растительные масла. Не все они одинаково полезны. Например, сомнительна польза от выделенного недавно американцами рапсового масла. В нём линолевая и линоленовая кислоты находятся в таком соотношении, в котором организм плохо их усваивает. К тому же в рафинированном рапсовом масле витаминов практически нет, а есть вредная для сердца эруковая кислота. Вот почему производители зачастую не пишут, что их масло именно рапсовое, а обходятся надписью: «Масло

растительное».

Наиболее полезным признано в настоящее время оливковое масло. Медики из лондонского университета Ридинга пришли к выводу, что здоровее всех в Европе жители острова Крит. Их крепкое здоровье объясняется тем, что они в три раза больше прочих европейцев употребляют оливки и «жидкое золото» — так очень часто называют оливковое масло.

Тем не менее призывы переходить всем на оливковое масло, на мой взгляд, некорректны. Оно действительно прекрасно подходит жителям Греции, Испании, Турции, Португалии, то есть тех стран, где испокон веков растут оливки и где они традиционно употребляются в пищу. Но весьма сомнительно, что оливковое масло будет столь же полезно для жителей России, Украины, Беларуси и многих других стран, где традиционно преимущественно употреблялось подсолнечное масло.

Но если вы всё-таки решили разнообразить свой рацион оливковым маслом, то внимательно читайте этикетки на бутылках. Дело в том, что нередко, покупая оливковое масло, мы даже и не догадываемся, что приобретаем желанный продукт в сочетании с другими растительными маслами. Во всём виноваты производители, помещающие на этикетке вместо русского слова «смесь» английское «mix», понятное далеко не всем.

А ведь оно и оливковым-то называться не может, поскольку этого масла в нём бывает меньше половины. Это всего лишь смесь из соевого, подсолнечного и оливкового масел. Оливковым маслом называют даже ту смесь, в которой пропорция первого составляет всего 2 %. Правильнее было бы назвать этот продукт подсолнечным mix или соевым mix, ведь этих масел в смеси гораздо больше, чем оливкового.

Эксперты журнала «Спрос» провели тест таких масел, и вот что они выяснили: «Результаты теста позволяют сделать вывод о том, что бутылки с маслом mix — смесь масел далеко не лучших сортов и не лучшего качества. Лишь у одного из пяти образцов нормальный вкус неокислившегося продукта. Между тем стоит такое смешанное масло заметно дороже любого из растительных масел, взятых в отдельности (кроме оливкового). Так не лучше ли купить бутылку того же самого подсолнечного или соевого масла, не переплачивая за сомнительную этикетку?»

А если вы хотите всё же купить оливковое масло, то обращайте внимание на бутылки, на этикетке которых написано: «100-процентное оливковое масло».

Рис

В настоящее время в мире насчитывается более 2500 сортов риса. Вопреки общепринятому у нас мнению, рис бывает не только белый. Встречается рис красного, жёлтого, голубого цвета и даже с прожилками.

Общеизвестно, что лучше всего рис умеют готовить на Востоке — в странах, где он традиционно является главным продуктом (Япония, Китай, Вьетнам, Корея и др.). Там на самых обычных кухнях и в самых простеньких «забегаловках» рис варят лучше, чем во многих престижных ресторанах Европы и Америки.

Почему же так получается, что рис, сваренный у нас, чаще всего особым вкусом не отличается? Да потому, что варят его неправильно. Вот что пишет об этом Вильям Похлёбкин: «…варят у нас рис в большом количестве воды. Сливают слизь, промывают затем кипятком, а иногда перед варкой крупу подсушивают, обжаривают — словом, делают массу операций, работают вовсю, чтобы получить такой же рассыпчатый рис с несклеенными рисинками, как на Востоке. И получают, но… какой ценой! Полным разрушением оболочки и вымыванием крахмалистых и белковых веществ риса. Получают, в сущности, красивую зернинку, чисто декоративный продукт. Надо ли удивляться, что он невкусен! Это вполне естественно. Скорее удивительно, что его всё-таки можно есть!»

Что же нужно, чтобы сварить кашу такую же вкусную, как, например, в Японии? Во-первых, необходимо придерживаться точного соотношения воды (сразу же берётся кипяток) и риса — 300: 200 соответственно{25}.

Во-вторых, у кастрюли, в которой варится рис, должна быть такая плотная крышка, чтобы она не оставляла никакого зазора. На крышку следует положить что-либо тяжёлое, чтобы она не приподнялась даже в наивысший момент кипения и не «подрастерялся» пар.

В-третьих, время варки, как считает Похлёбкин, должно быть абсолютно точным — 12 минут (не больше и не меньше, а ровно 12). Он же даёт и раскладку по величине огня: 3 минуты сильный, 7 минут умеренный, остальные — слабый.

В-четвёртых, по истечении 12 минут не стоит сразу же открывать крышку. Не нужно трогать кашу столько времени, сколько она варилась, то есть всё те же 12 минут.

Положите поверх неё кусочек сливочного масла граммов в 25–50, чуть-чуть посолите, если любите солоно. И размешайте ложкой как можно равномернее, но не разминая «куски», не

растирая кашу.

И вот теперь каша готова. Если вы будете чётко следовать этим указаниям, то испытаете удивление от нового и необычного вкуса.

Рыба

В ресторане:

— Официант, скажите, почему это блюдо называется «Разбойничье рагу из осетра»?

— Вы это поймёте, когда я принесу счёт…

Из ресторанных историй

Согласно данным статистиков, в среднем каждый житель России съедает за год 9 кг рыбы. Немного больше употребляют рыбы и морепродуктов жители Москвы — 16 кг. Цифры эти, учитывая полезность рыбы (в ней много белка, витаминов и микроэлементов, даже есть крайне полезные: омега-3, жирные кислоты, отсутствующие в других продуктах), не такие уж и высокие. К тому же далеко не всегда мы едим именно ту рыбу, которую покупаем. Например, кету частенько подменяют похожей на неё, но менее вкусной горбушей, а филе хека в магазине могут продавать под видом филе морского окуня.

Чтобы не попасться на уловки продавцов, необходимо уметь отличать одну рыбу от другой. Например, дешёвая по сравнению с кетой горбуша имеет блёкло-розоватый цвет, небольшой вес (свыше 2 килограммов не набирает) и горб (потому и называется горбушей). Кета же может быть весом и в 5 килограммов, имеет ярко-розовый цвет, а самое главное — горб отсутствует.

Можно отличить и филе морского окуня от филе хека (которое на 30–40 % дешевле): филе окуня ярко-белого цвета, а филе хека желтоватое.

Также нередко под видом трески продают пикшу, а вместо палтуса — рыбу-талисман. Директор одного из московских рыбных магазинов Дмитрий Секора рассказывает:

«Треска — рыба диетическая и потому дорогая, пикша же „попроще“, „посуше“, но внешне рядовому покупателю отличить её довольно сложно, особенно если она продаётся в филе. А если вы покупаете тушку, то, внимательно приглядевшись к ней, можно обнаружить, что у трески она местами покрыта бледными желтоватыми пятнышками, а у пикши от головы до хвоста проходит тёмная пунктирная линия.

Дешёвую рыбу-талисман часто выдают за палтуса. Хотя цвет мяса у них абсолютно одинаковый, тем не менее различить их просто: талисман — рыба чешуйчатая, а палтус имеет кожу по фактуре своей совершенно гладкую».

Но чаще всего нас «ловят» на селёдках. Все они как будто

одинаковые. Однако жирная и тощая селёдка очень сильно отличаются. Упитанная рыбка высшего сорта тает во рту, а её второсортная тощая «коллега» на вкус сухая и слишком солёная. Но, внимательно присмотревшись, можно различить и эти два вида селёдки. Специалисты отмечают, что нежирная селёдка обычно длинная, с поджатым брюхом и прямой спиной. Если же селёдка широкая «в плечах» и у неё высокая спина, то, скорее всего, она жирная. Чем выше спина, тем жирнее рыба.

Надеюсь, приведённые выше сведения помогут вам правильно выбрать нужную рыбу, а мы перейдём к некоторым другим «рыбным» мифам.

Рыбу полезно есть для мозга

> — Официант! Я заказывал суп и жареную рыбу. Почему же вы принесли сперва рыбу, а не суп, как полагается?
>
> — Повар сказал, что эта рыба уже не может больше ждать…
>
> *Из ресторанных историй*

Когда-то об этом заявил немецкий медик Фридрих Бюхнер, нашедший в человеческом мозгу фосфор и сделавший вывод, что фосфор является своеобразным катализатором мышления. Это заявление долго не подвергали сомнению. А врачи советовали побольше есть рыбы для улучшения деятельности головного мозга. Однако в действительности для нормальной работы мозга фосфор не нужен вообще. А уж если вам всё же хочется пополнить его запасы в организме, то для этого совсем не обязательно есть рыбу: его вполне достаточно в яблоках, овощах, молоке.

Что же касается нашего мозга, то для того, чтобы он хорошо работал, необходимо снабжать его достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле ростков пшеницы. Из минеральных веществ мозгу необходимы сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Также очень важно для интеллектуальной деятельности наличие в рационе йода, необходимого для серого вещества мозга{26}. Не меньшую роль в развитии интеллекта играет и цинк{27}. Эксперименты британских специалистов по питанию установили прямую связь между способностью к изучению языков и концентрацией в мозге этого микроэлемента.

Не менее важны для работы мозга витамины Е и С, а также витамины группы В{28} (особенно B_1, B_3 и B_6) и кислород

(насыщению мозга кислородом способствуют картофель, петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры).

Рыба и глисты

— Гарсон, вы уверены, что эта рыба свежая?
— Не знаю, мсье. Я работаю здесь всего неделю.

Из ресторанных историй

Многие думают, что у них нет шансов заразиться глистами по той простой причине, что они не едят сырое мясо и рыбу.

Казалось бы, действительно, русская национальная кухня, в отличие, к примеру, от японской, не содержит блюд из сырого мяса или рыбы. Однако у нас очень популярна селёдка. Но ведь она не варёная и не жареная, а именно сырая. Точно так же можно назвать сырым и солёное сало, особенно с прожилками мяса. Так что, как видите, большинство жителей России довольно регулярно ест и сырое мясо, и сырую рыбу.

В то же время соление или копчение мяса и рыбы является способом обеззараживания от некоторых паразитов, но, увы, это не очень надёжный способ, и он требует строгого соблюдения правил приготовления.

Заблуждаются и те, кто считает, что морская рыба абсолютно безопасна, а заразиться глистами можно только от речной.

Если есть рыбу сырой, то можно заразиться глистами и от морской рыбы. Например, в ней есть такие гельминтозы, каканизакиды. В европейских прибрежных странах (Нидерланды, Исландия, Норвегия) в настоящее время введены очень строгие правила: как только рыбу выловили, её сразу кладут на холод. Если она лежит какое-то время в тепле, то паразиты из кишечника могут попасть в мышцы, и тогда человек рискует получить это довольно опасное заболевание.

Что же касается морской рыбы, то даже если она ловится далеко в море, это ещё не означает, что ею нельзя отравиться. Даже с известными морскими рыбами, например с тунцом, приходится быть осторожным, поскольку в нём может быть специфический рыбный яд — сигуатера. Учёные отмечают, что во время миграций по Мировому океану тунцы где-то едят ядовитый планктон. В итоге в стае тунцов может оказаться одна ядовитая рыбина. Отличить её от нормальной особи невозможно. О том же, что произошло отравление сигуатерой, можно узнать только после появления типичных симптомов — рвоты, поноса и т. п.

Поэтому специалисты советуют покупать некрупную морскую рыбу — тогда шанс отведать сигуатеры значительно снижается.

Кроме того, покупая некрупную рыбу, вы меньше рискуете получить вместе с ней приличную дозу тяжёлых металлов, в первую очередь ртути. И чем старше рыба, тем больше в ней может быть концентрация вредных веществ.

Кстати, знаете ли вы, что причиной смерти великого Бетховена послужило именно пристрастие к рыбным блюдам, а не желтуха или сифилис, как считалось раньше. К такому заключению пришли недавно учёные из Чикагского университета здравоохранения после тщательного изучения пряди волос композитора. Сложный радиационный анализ волос показал наличие в них большого количества свинца, что и позволило учёным выстроить следующую логическую цепочку. Бурный рост тяжёлой промышленности в Германии и Австрии в начале XIX века чрезвычайно неблагоприятно отразился на экологии этих стран. Об экологии в те времена особо не задумывались, поэтому отходы вредного производства обычно сбрасывались в реку, токсичный свинец накапливался в рыбе и вместе с ней поступал на обеденные столы горожан.

Как отмечают биографы знаменитого композитора, Бетховен, живя в Вене, любил пропустить стаканчик-другой белого вина под дымящуюся форель на званом обеде, а в его повседневном меню почти не переводились лини и щуки. По свидетельствам очевидцев, композитор умер в мучениях от очень сильной боли в желудке, что также может свидетельствовать о признаках отравления, вероятнее всего, свинцом. Подтверждает эту версию и тот факт, что следов ртути, входившей в состав лекарств, которыми в то время лечили сифилис, в пряди волос найдено совершенно не было.

Рыбные блюда и потенция

— У царя Соломона было 900 жён. Интересно, чем он их кормил?

— Меня больше интересует, как он сам питался…

Из разговора в продуктовом магазине

Ещё в Древней Греции врачи советовали женатым воинам для восстановления сексуальных сил употреблять больше рыбных блюд. С тех пор считается, что морские продукты хороши для потенции. На самом же деле это не более чем миф. Учёным известно, что жители прибрежных районов в сексуальном отношении менее активны, чем жители равнин.

Одним из всемирно известных половых стимуляторов является кулинарное блюдо, которое относится к японской

кухне, — рыба фугу. Но не стоит завидовать японцам и начинать разводить эту рыбу в наших водах. В погоне за наслаждениями от этого блюда на японских островах ежегодно погибает до 300 человек. А вот станет рыба стимулятором или смертельным ядом, зависит от того, сумеет ли её правильно приготовить повар.

Копчёная рыба

Застолье в Грузии. Тамада:

— Выпьем за мужчин! Без них женщины — как рыба без воды!

Возмущённая женщина лет 60:

— Как это «рыба без воды»?! Я прожила без мужчины всю жизнь. И ничего, всё хорошо!

Тамада:

— Мы пьём за свежую рыбу…

Занимательная этнография

Копчёную рыбу часто называют одним из самых вредных для здоровья продуктов из-за наличия в ней бенспирена, провоцирующего возникновение рака. Однако всё далеко не так однозначно.

Наличие больших доз бенспирена характерно для рыбы, прокопчённой на костре. Отличить её можно по запаху — она пахнет костром.

Если же рыба приготовлена при помощи коптильного препарата (водного раствора дыма), то она практически безопасна. Специалист ВНИИ рыбного хозяйства и океанографии Зоя Слапогузова утверждает:

«Рыба бездымного копчения будет содержать канцерогенные соединения только лишь на уровне сырья или вообще не будет их содержать.

Горячее копчение во всех отношениях вреднее, чем холодное. При высоких температурах канцерогены активнее оседают на коже рыбы и проникают внутрь. Если это рыба толстокожая, например сом или сазан, — канцерогены задерживаются снаружи».

Итак, меньше всего канцерогенов и больше всего полезных веществ в толстокожей рыбе холодного копчения. И не стоит в данном случае слушаться авторов популярной оздоровительной литературы, призывающих «не пущать» копчёную рыбу на наш стол. Ничего страшного не будет, если раз в неделю ею полакомиться.

Сало

Дед Панас эмигрирует в Австралию. На таможне его спрашивают:

— Наркотики везёте?

— Та трошки е, но тикы одын чемодан.

— Как? — таможенник открывает чемодан и видит там аккуратно сложенные шматки сала.

— Ты що, диду, це ж не наркотик!

— Не знаю, но я з нёго балдию.

Быль

Не стоит верить тем, кто распространяет слухи о вредности сала. Биологическая активность сала в 5 раз выше, чем масла. Свиное сало содержит так называемую арахидоновую кислоту, которая является одной из незаменимых жирных кислот, участвующих в строительстве клеток организма (кроме того, эта кислота ещё и снижает уровень «вредного» холестерина в организме). Как показали последние исследования диетологов, сало полезно и больному, и здоровому человеку. Причём как в свежем, так и в солёном и в жареном виде.

Сахар

В течение долгого времени считалось, что сахар портит нервную систему ребёнка, вызывает коронарную недостаточность и кариес. Но в последние годы учёные пришли к выводу, что это не так. Что интересно, как оказалось, все виды сдобы для зубов более вредны, чем сахар.

На прошедшем не так давно в Париже конгрессе стоматологов учёные предположили, что кариес вызывает не сахар, а бактерия, передающаяся от матери к ребёнку.

На подобные выводы стоматологов натолкнули исследования американского микробиолога Пейджа Кофилда. Он брал у детей и их матерей пробы слюны на протяжении пяти лет и сравнивал ДНК имеющихся в слюне микробов. Кофилд обнаружил, что источником микробов служит мать ребёнка. Оказалось, почти у каждого из нас во рту живёт свой собственный штамм стрептококка изменчивого, и только мать и ребёнок, как правило, имеют одинаковый штамм. Из 34 детей 24 имели тот же штамм, что и их матери, а 10 имели штаммы неизвестного происхождения (кстати, многие из этих десяти вскармливались искусственно). Видимо, микробы, полученные в младенческом возрасте, остаются во рту на всю жизнь.

Сравнение микрофлоры рта у супругов показало, что их микробы различны (хотя некоторые виды бактерий, способствующих развитию болезней дёсен, передаются при поцелуях). Из 300 семейных пар штаммы зубных микробов совпали только у одной пары. Итак, кариес — это инфекция, которую главным образом вызывают бактерии стрептококки, попадающие изо рта матери в рот ребёнка. Парижский стоматолог Жан-Мишель Моран утверждает: «Перед тем как кормить ребёнка, мать пробует пищу, не горяча ли она, и если пользуется при этом ложкой ребёнка, то ему передаются бактерии».

Что интересно, для ребёнка опасны лишь те стрептококки, которые обитают во рту матери, а вот стрептококки отца или других людей безвредны.

Чтобы защитить детей от материнской инфекции, по мнению учёных, необходимо заботиться о гигиене полости рта как матери, так и детям.

Также не так давно появились и сенсационные сообщения о том, что изюм, печенье и белый хлеб угрожают кариесом ещё больше, чем, к примеру, молочный шоколад или карамель. Это объясняется тем, что вязкие продукты дольше застревают во рту,

в чём можно убедиться, взглянув на приведённую ниже таблицу. Как видите, самыми безопасными для зубов продуктами являются яблоки, мороженое, бананы и, как ни странно, молочный шоколад.

Продукт	Остаток пищи во рту через 1 мин. (мг)	Остаток пищи во рту через 5 мин. (мг)
Яблоки	0	0
Сливочное мороженое	0	0
Бананы	0,3	0
Батончик молочного шоколада	0,3	0
Белый хлеб	2	0
Изюм	4	0,2
Воздушное пирожное с кремом	6	0
Пончики	9	1
Карамель	16	0
Шоколадный батончик с орехом	26	1
Сушеный инжир	37	2
Соленое печенье	48	11
Печенье на ореховом масле	59	9
Картофельные чипсы	62	21
Сладкие хлопья	67	24
Изделия из овсяной муки	90	44
Бутерброд со сливочным маслом	100	13

Подобное мнение подтверждают и исследования австралийских специалистов, считающих, что сладости, которые содержат много ванилина, а также высококачественный шоколад могут затормозить развитие кариеса. А если запить десерт крепким чаем, риск станет ещё меньше.

Добавим, что сахар полезен ещё и потому, что благодаря ему идёт процесс образования гликогена в крови — вещества, питающего мышцы, печень, сердце. Кроме того, сахар положительно воздействует на центральную нервную систему, стимулирует работу мозга. А по данным французских учёных, процесс заживления операционных ран ускоряется почти в 2 раза, если их обработать… сахарным песком.

Кстати, и столь любимое многими варенье хранится так долго именно потому, что сахар обладает способностью обезвоживать лишние микроорганизмы и тем самым уничтожает их.

Не правы и те, кто думает, что от сахара толстеют, и употребляет в пищу только малокалорийные эрзацы, удивляясь, что их вес совсем не изменяется. Дело в том, что эти искусственные заменители имеют свойство возбуждать аппетит, и мучительно сэкономленные калории перекрываются в 2, а то и в 3 раза за счёт съеденной затем пищи.

В последнее время в продаже иногда бывает жёлтый сахар. Некоторые думают, что он имеет такой цвет из-за своего «синтетического» происхождения. На самом же деле это натуральный продукт, пользующийся большой популярностью в Европе. Кристаллики сахарозы покрыты тонким слоем патоки, в которой содержится множество различных веществ, полезных для человека. Таким образом, европейцы считают, что жёлтый сахар полезнее привычного белого.

Мода на жёлтый сахар началась примерно в 70-е годы XX столетия. Разработал теорию о полезности жёлтого сахара и других нерафинированных продуктов известный фармаколог Израиль Брехман.

Он считал, что главная опасность обычного белого сахара — в его стерильности (по своей чистоте сравним с химическими реактивами), так как наш организм не привык получать с едой такие чистые химикаты. Гораздо полезнее для него, отмечал Брехман, продукты в их естественном природном виде, с многочисленными «примесями» в виде сопутствующих веществ. В жёлтом сахаре в качестве этих «примесей» выступают небольшие дозы солей и органических веществ, которые Брехман называл следовыми, или минорными, компонентами. Именно наличием

этих компонентов и объясняется полезность жёлтого сахара.

Однако далеко не все специалисты с этой теорией согласны. А в те же 70-е годы прошлого века в НИИ питания РАМН были проведены испытания жёлтого сахара. Учёные нашли в нём такие ничтожные доли примесей, что ожидать от них какого-либо эффекта было нереально. С тех пор наши специалисты считают, что жёлтый сахар ничуть не полезнее, чем обыкновенный белый рафинированный.

А сегодня весьма популярен коричневый сахар. Многие считают, что он полезен для здоровья. Однако подобные представления, скорее всего, родились из-за отождествления коричневого сахара с жёлтым. Прежняя слава жёлтого сахара перешла на коричневый. Многие покупатели считают, что он до конца не очищенный, а потому в нём множество минорных веществ.

Однако это заблуждение. Вот что показала экспертиза коричневого сахара, проведённая экспертом газеты «Известия» кандидатом медицинских наук Александром Мельниковым: «У двух коричневых сахаров, которые мы купили в Москве, тёмную окраску продукта обеспечивали не минорные компоненты, а красители. Скажем сразу — они оказались безвредными: в сахаре „Tee-Zucker“ немецкой фирмы „Milford“ коричневую окраску обеспечивал карамелизованный сахар (у него действительно коричневый цвет), а в „Dansukker Brun Farin“ шведской фирмы „Danisco Sugar“ — сироп тростникового сахара. Совершенно очевидно, что до полезности минорных компонентов эти красители никак не дотягивают.

Так что, покупая такой сахар, вы платите не столько за его полезные свойства, сколько за внешний вид продукта. А если вам хочется купить сахар со здоровой репутацией, ищите нерафинированный продукт».

И ещё об одной относительной новинке. В продаже можно встретить сахар, который, по утверждению производителей, в несколько раз слаще обычного (добавим, что и во столько же раз дороже). Возможно ли такое? Вполне. Дело в том, что к сахару добавляются подсластители, которые могут быть как природными, так и синтетическими. А они, как известно, в десятки, а то и в сотни раз слаще обычного сахара (например, сахарин (Е954) в 400–500 раз слаще сахара). Эти заменители используют люди, которым сахар противопоказан из-за болезни. Но так ли уж нужны подсластители всем остальным, тем более что далеко не все специалисты убеждены в их полной безопасности?

И последнее «сахарное» заблуждение. Состоит оно в том, что,

когда сахар в процессе кулинарных операций смешивают с другими продуктами, зачастую его высыпают в ту или иную пищевую жидкость (масло, молоко, соки, воду).

Однако, как отмечает Вильям Похлёбкин, этого делать ни в коем случае нельзя. Он пишет: «Следует неукоснительно соблюдать важное правило: все продукты, соединяемые с сахаром, вносятся в сахарный сироп, особенно жидкие продукты». Вначале необходимо приготовить сахарный сироп, а затем уже в него (а не наоборот) вводить другие продукты. От этого во многом зависит успех всего кулинарного действия.

Свежие овощи

Многие думают, что зимой для пополнения запаса витаминов особенно полезно есть свежие помидоры, огурцы и другие привозные овощи.

Подобное утверждение неверно. Для жителей наших краёв, где нередки суровые зимы, предпочтительнее традиционно обработанные овощи и фрукты (заквашенные и засоленные). К ним у нас есть генетическая предрасположенность.

Можно использовать в пищу также замороженные овощи и фрукты. В них порой бывает даже больше витаминов, чем в свежих. Во всяком случае, именно так утверждают американские специалисты, контролирующие качество пищевых продуктов и медикаментов. Проведя сравнительный анализ сохранности витаминов в замороженных и свежих фруктах и овощах, они установили, что свежие зелёные бобы до того, как попадут на стол, могут три дня пролежать в магазине и столько же — дома в холодильнике, в результате сохранив только 36 % витамина С. Замороженные бобы при тех же условиях сохраняют в 2 раза больше этого ценного витамина.

Но важно и правильно размораживать овощи и фрукты, а не то можно потерять почти все витамины. Советы даёт автор журнала «Впрок» Валерия Бойко:

«Ягодам и фруктам положено быть замороженными только раз. Промежуточное потепление превращает их в кашу. Теряется и форма, и витамины. Единожды замороженные ягоды в пакете лежат по отдельности, а не слипшимися комками.

Удобно, когда на упаковке есть прозрачное окошко. Через него можно посмотреть, какого размера фрукты или ягоды. Если одинаковые, оттаивать будут равномерно.

Замороженный фрукт приходит в себя долго — тепла боится. После ледяного душа 10–15 минут он отогревается у вентилятора, а ещё через 10 минут окончательно оживает — в комнатном тепле. Перед разморозкой ягодам надо принять ледяной душ — на случай, если при жизни они принимали ядохимикаты. Тёплая вода согревающейся ягоде вредит. Фрукт теряет цвет, вкус и витамины. А печка СВЧ ягоду сушит. Так что лучше всего размораживать фрукты-овощи просто на воздухе».

Сгущённое молоко

Учитель дал задание написать сочинение о молоке. Девочка написала одно предложение и сдала работу.

— Почему так мало? — спросил учитель.

— Ведь я же писала о сгущённом молоке!

Из школьных историй

Этот с детства любимый большинством из нас продукт в последнее время стал вызывать всё больше нареканий у потребителей. Некогда сладкая тянучка, продающаяся в столь знакомых нам сине-бело-голубых жестяных банках, отчего-то потеряла свой привычный вкус. Может, молоко стало другим? Или изменилась технология производства? Ни то и ни другое. Просто под видом сгущёнки сейчас зачастую продаётся то, что ею называться никак не может.

Об этом свидетельствуют результаты экспертизы, проведённой по заказу Московского общества защиты потребителей (МОП) испытательным центром «СОЭКС — ТЕСТ» В/О «Союзэкспертиза» Торгово-промышленной палаты РФ. Были исследованы 12 приобретённых в магазинах образцов сгущёнки. Оказалось, что 8 из них не соответствуют стандартам. Некоторые изготовители добавляют в свой продукт масло немолочного (растительного) происхождения, к примеру кокосовое. Как отметили эксперты, в некоторых случаях содержание таких добавок достигает 80–90 %! Подобные продукты называть сгущёнкой (в ней должны быть только молоко и сахар) нельзя — это не что иное, как «комбинированный молочный продукт» на молочной основе. И хотя производители псевдосгущёнки не скрывают её состава и на одной из сторон этикетки пишут: «Комбинированный молочный продукт» (на другой — крупно: «Молоко сгущённое с сахаром»), Светлана Кульницкая, представитель Московского общества защиты прав потребителей, считает: «Расчёт изготовителей псевдосгущёнки можно понять: потребителю достаточно увидеть слово „Молоко“ на знакомом с детства сине-бело-голубом фоне, и он уверен, что за жестяной оболочкой находится давно известный ему сладкий продукт. Но не тут-то было!»

Она же продолжает: «Никто не спорит: продукт, продаваемый под видом сгущёнки, имеет право на существование, но называться он должен по-другому. Нареките эту родственницу „сгущёнки“ хоть „Бурёнкой“, поменяйте цвет этикетки — и

торгуйте на здоровье.

Но ведь лукавят производители. Будет ли раскупаться их молочно-растительное детище под никому не известным названием — это ещё вопрос, в то время как устоявшийся в сознании покупателей визуальный фирменный образ успех точно гарантирует».

Семечки

Как-то так получилось, что привычка грызть семечки у нас стала считаться если не вредной, то уж во всяком случае малокультурной, говорящей о провинциальности. И напрасно. Белок семечек содержит различные аминокислоты и магний, нормализующий деятельность сердца, а в маслах подсолнечных семян есть биологически активные вещества: витамин F, задерживающий развитие атеросклероза, и витамин E, улучшающий обмен веществ, повышающий силу сердечных сокращений, омолаживающий.

Часто семечки обвиняют в провоцировании приступов аппендицита. На самом деле его причиной могут быть инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз кишечника, погрешности в питании (к которым и можно отнести употребление семечек, но только в том случае, если вы глотаете их с шелухой).

Сливочное масло

Хозяйка гостю:
— Вы намазывайте масло, намазывайте!
— Я намазываю.
— Нет, вы куском кладёте.

Сценка времён начала перестройки

Ковалёв Н. И. в книге «Современная русская кулинария» пишет:

«Интересна история создания в России вологодского масла, которое заслуженно считается гордостью отечественного маслоделия. Его появление связано с именем знаменитого русского сыродела Н. В. Верещагина, брата художника-баталиста В. В. Верещагина. Будучи на одной из выставок в Париже, Н. В. Верещагин „уловил“ очень приятный вкус и аромат выставленного там масла из Нормандии. Масло так понравилось ему, что он там же, в Париже, решил создать такое же. При этом мастер использовал сливки, доведённые почти до кипения.

Масло русского сыродела оказалось вкуснее нормандского. Тонкий аромат свежевскипячённого молока и чуть заметный ореховый привкус не позволяют спутать его ни с каким другим.

Человек, не знающий истории маслоделия в России, напрасно будет искать сведения о вологодском масле в отечественной или зарубежной литературе, даже специальной. А всё дело в том, что сам Верещагин назвал это масло парижским сладким, а французы (и не только они), охотно его импортировавшие из России, — петербургским. Вологодским же оно стало именоваться не более чем 45–50 лет назад.

К большому сожалению, сегодня вологодское масло можно встретить на прилавках магазинов крайне редко. Однако, если вам очень повезёт и вы всё же купите этот чудесный продукт, то учтите, что хранится оно недолго, не более месяца, а потом теряет специфический ореховый привкус[{29}]».

Что интересно, сейчас предмет традиционной гордости россиян — вологодское масло — делают не только в Вологодской области, но даже в Финляндии и на Украине. Почувствовав интерес покупателей к этому продукту, торговцы стали выдавать за вологодское любое сносное масло. Обмануть покупателей не так уж и сложно, ведь определить настоящее вологодское качество может только очень опытный дегустатор. Поэтому, чтобы не обмануться, покупая масло, внимательно посмотрите,

где этот продукт сделан, и обратите внимание на его состав. Дело в том, что за каждым видом масла государственным стандартом закреплено определённое соотношение жира и влаги (чем больше влаги, тем сильнее шипит масло на сковородке). У настоящего вологодского масла жирность должна быть не ниже 82,5 %, а содержание воды — не более 16 %. У «крестьянского» — 71,5 % и 25 %. Меньше всего жира в бутербродном масле — 64 %.

Нередко сейчас именуют маслом и то, что им называться не может. Причём это особенно характерно для импортных «масел». В лучшем случае это бывает маргарин (пусть даже и неплохого качества), в худшем — твёрдое растительное масло или жир. Об этом свидетельствуют сертификационные испытания импортного бутербродного масла, проведённого в Российском центре испытаний и сертификации Госстандарта России в соответствии с «Медико-биологическими требованиями и санитарными нормами качества продовольственного сырья и пищевых продуктов». Они показали: при производстве этой продукции использовалось дегидрогенизированное растительное масло. Помимо молочных жиров, в так называемом сливочном масле импортного производства содержатся растительные и животные жиры или жиры морских животных.

Специалисты советуют внимательно читать всё, что написано на упаковке масла и в сертификате на него. Так, в ходе испытаний «Норвежского топлёного масла» (продающегося в банках по 2900 грамм) выяснилось, что в его состав входит растительный жир, а также жиры морских животных. Вкус топлёного масла получен при помощи ароматизаторов. А потому в сертификате соответствия написано «кулинарный жир».

Эксперты НИИ питания определили как «масло растительное топлёное» и английское масло «Golden Butter Blend». Оно состоит из растительных жиров, натуральных и соевых добавок. Также смесью растительных и животных жиров являются словацкое масло «Masmix», немецкое «Table Butter», голландское «Саббата» и «Remi», финское «Voimix». И хотя качество у них хорошее, по вкусовым показателям они всё же уступают натуральному коровьему маслу.

Попытки некоторых производителей импортных маргаринов доказать, что их изделие имеет вкус настоящего масла, свидетельствуют только лишь об их смелой фантазии, но не о вкусе продукта. А потому смотреть рекламные ролики, в которых актёры, приняв довольный вид, поглощают хлеб с маргарином, без улыбки невозможно. Конечно же, завозят к нам и настоящее коровье масло хорошего качества. Но большая часть импортного масла — это смесь жиров и различные добавки. Казалось бы, и

цена таких «масел» должна быть ниже, тем не менее оно продаётся по цене коровьего.

Это касается и таких наименований отечественного масла, как «Лёгкое», «Домашнее», «Особое», «Экстра» и некоторых других («официальных» разновидностей сливочного масла не так уж много: вологодское, любительское, крестьянское и бутербродное). По большому счёту, это маргарин, то есть смесь растительных и животных жиров. Причём смешивают их в пропорциях, определяемых личными фантазиями производителей.

А потому следует внимательно читать то, что написано на упаковке. И если на ней после слов «В 100 граммах содержится» или «Состав» есть упоминания о растительных жирах или смеси жиров, а также о каких-то добавках или эмульгаторах, то это не масло, а в лучшем случае маргарин, в худшем — кулинарный жир.

В рубрике «Экспертиза» газеты «Известия» приводятся примеры способов, с помощью которых покупатели масла вводятся в заблуждение:

«Новые масла, как правило, эксплуатируют имидж классического сливочного масла. Подобный „оптический обман“ достигается такими элементарными приёмами:

1. Упаковки комбинированного масла обычно похожи на классические пачки в фольге или пергаменте.

2. Рисунок на упаковке может быть стилизован под знакомые нам сорта сливочного масла.

3. Нередко используется образ коровки на фоне деревенской идиллии.

4. Самое главное: в названия масла включают слова „крестьянское“, „любительское“ и даже „сливочное“, которые традиционно используются для коровьего масла».

Один пример такого коварства. По инициативе Союза потребителей России «Ростест-Москва» провёл экспертизу двух новых масел. Вот маленькая выдержка из заключения, полностью подтверждающая позицию, изложенную в «Экспертизе»: «Приведённые на упаковке наименования продукта — „Масло прибалтийское экстра“ и „Масло крестьянское экстра“ — являются недостоверными, вводят потребителя в заблуждение относительно природы пищевого продукта и не обеспечивают возможность его правильного выбора».

Но перейдём от поддельного масла к настоящему. В последнее время сливочное масло принято поругивать за избыток холестерина, при этом забывая о многочисленных полезных свойствах этого продукта. К примеру, сливочное масло — поставщик жирных кислот, необходимых организму для синтеза

незаменимых аминокислот и других органических веществ. В нём много минеральных веществ, лактозы, водо- и жирорастворимых витаминов: A, D, E, группы B. Особую пищевую ценность имеют фосфолипиды (особенно лецитин), которые, взаимодействуя в организме с белками, участвуют в построении мембран клеток, нервной ткани. И это далеко не полный перечень полезных свойств этого замечательного продукта.

И ещё об одном «масляном» мифе. В различных популярных изданиях можно прочесть совет перед выпивкой съедать кусочек масла. Якобы масло покроет стенки желудка и тем самым спасёт от опьянения. В действительности же основная масса алкоголя всасывается в организм слизистой двенадцатиперстной кишки, а не желудка, стенки которого покрывает масло. А потому такой способ предохранения от опьянения может подействовать лишь благодаря самовнушению.

Сметана

Приходит мальчик в магазин, встаёт в очередь в молочный отдел.

— Чего тебе, мальчик? — спрашивает продавщица.

Мальчик протягивает ей бидон:

— Мама сказала сметаны…

— Сколько?

— Мама сказала полный…

Продавщица наливает полный бидон сметаны.

— С тебя пятнадцать рублей, мальчик!

Мальчик молчит.

— Мальчик, где деньги?

— Мама сказала в бидоне!..

Из историй о маленьком мальчике

Натуральная сметана всё реже встречается на наших прилавках. Под видом сметаны нам всё чаще предлагают изделия, похожие на недоделанный майонез.

Такие изделия делаются быстрее настоящей сметены (достаточно лишь смешать компоненты) и обходятся производителям дешевле. Процесс же созревания натуральной сметаны сложный, продолжается он 1–2 дня, за которые отвердевает жир и набухают белки, а продукт приобретает типичную консистенцию и вкус (особый сметанный вкус продукту придают ароматические вещества, образующиеся в процессе созревания сквашенных сливок).

Как же отличить настоящую сметану от имитации? Для этого необходимо внимательно изучить состав продукта, указанный на этикетке. Настоящая сметана сделана только из сливок и закваски. Но если вы обнаружите в «сметане» растительные масла и прочие пищевые добавки, то это комбинированный продукт.

Надо сказать, что и настоящая сметана встречается разного качества. Дело в том, что коровье молоко бывает неодинаковой жирности, следовательно, и сливки, из которых изготовляют сметану, бывают то погуще, то пожиже. С целью привести жирность к общему знаменателю сливки «нормализуют» (то есть слишком жирные разбавляют молоком). В таком случае на упаковке бывает написано: «Сметана из нормализованных сливок». На вкусе это обычно не отражается. Зато он может измениться, если её делают из порошка (восстановленных сливок, засушенных впрок). Получается какой-то «кипячёный» вкус,

структура же становится, как говорят специалисты, «крупитчатая».

В любом случае натуральная сметана (из каких бы сливок она ни была сделана) хранится недолго — от полутора до трёх суток. Если же на упаковке срок хранения превышает 72 часа, то это продукт термизированный. В нём уже нет полезной живой микрофлоры. Вместо неё в так называемую «сметану» добавляют модифицированный крахмал, желатин, а также загустители. Биологическая ценность этой сметаны не идёт совершенно ни в какое сравнение со сметаной подлинной.

Итак, если вы хотите купить свежую натуральную сметану, то следите, чтобы на упаковке был срок годности до 72 часов и буквы ТУ в маркировке.

Многие покупают развесную сметану на рынке. Тут уже качество продукта приходится проверять на глаз. Специалисты отмечают, что если поверхность сметаны не блестит, а вместо густой жижи вы видите нечто комковатое, то, скорее всего, была нарушена технология производства и такой продукт лучше не покупать.

Если сметана слишком жидкая, то её, возможно, разбавили обычным кефиром. Подозрительна и слишком густая сметана. Не исключено, что срок её хранения уже истёк или же продавец подмешал творога. Густую «творожную» сметану вполне можно «разоблачить». Для этого надо развести ложку продукта в воде. Если останутся крупинки, то без творога не обошлось.

Соки

В овощной магазин заходит какой-то дядька и бросается к прилавку:

— Томатный сок есть?

— Пожалуйста, — отвечает продавщица и наливает ему стакан.

Мужик выливает сок на голову, тщательно размазывает его по лысине и уходит.

На следующий день то же самое: мужик заказывает сок, выливает на голову, размазывает по лысине и уходит.

Продавщица в шоке. На третий день опять заходит этот мужик:

— Томатный сок есть?

— Нету.

— А какой есть?

— Персиковый, с мякотью.

— Ну давайте, — расстроенно произносит мужик и выливает сок снова на лысину.

— Молодой человек, — не выдерживает продавщица, — что ж вы всякую дрянь на голову льёте?

— А что, томатный есть?

Из историй, рассказанных в клубе любителей сока

С подачи производителей соков распространилось мнение, что соки содержат всё ценное, что есть в фруктах. Это не совсем так, особенно если рассматривать сокосодержащие напитки и нектары, в которые добавляют сахар и ряд других веществ, из-за чего теряются витамины. Недостаёт сокам и балластных веществ, необходимых для пищеварения. Безусловно лишь то, что соки очень полезны, но в полной мере это можно сказать лишь о натуральном продукте.

В настоящее время существует три основных типа напитков, сделанных с использованием сока: сами соки, нектары и сокосодержащие напитки.

Соком принято считать выжимку из фруктов, плодов и овощей (сок первого отжима), а также продукт, восстановленный из концентрированного сока (вначале сок первого отжима упаривают, уменьшая его объём примерно в 6 раз, а затем разводят водой, доводя его до первоначального объёма, то есть

примерно в те же 6 раз).

И хотя многие потребители относятся к восстановленным сокам с недоверием, специалисты считают, что качественных различий между ними и соками прямого отжима нет — оба напитка являются полноценными натуральными продуктами, и между ними отсутствуют различия по пищевой и физиологической ценности. Кстати, концентрированный сок может быть и вкуснее, и ароматнее по той простой причине, что технология его производства позволяет использовать в определённом количестве ароматические вещества, которые содержатся, к примеру, в кожуре плодов. А дома кожура идёт, как правило, на выброс.

При производстве натуральных соков запрещается, согласно общепринятым мировым стандартам, использовать химические консерванты, красители, искусственные ароматизаторы и даже ароматизаторы, идентичные натуральным. Лишь в некоторых случаях в соки можно добавлять сахара и пищевые кислоты — лимонную или аскорбиновую (витамин С). Но эта информация в обязательном порядке должна быть указана на упаковке.

От соков во многом отличаются нектары, представляющие собой не нектар, выделяемый некоторыми из представителей растительного царства, а напиток, состоящий из фруктового сока, сахара и воды (иногда добавляют лимонную или аскорбиновую кислоту). Важное условие при производстве нектаров: доля настоящего сока в них должна быть не меньше 25–50 %.

Нектары изготовляются не только потому, что производители хотят меньшее количество сока продать за большие деньги, но и по той причине, что некоторые плоды дают соки с таким резким вкусом, что в чистом виде и без сахара употреблять их сложно (а есть и плоды, которые вообще не дают сока, из них при отжиме жидкости получается нечто похожее на пюре, из которого вполне возможно приготовить хороший нектар).

Наименее полезными представляются сокосодержащие напитки. Так же как и в нектары, в них входит сок, но уже в других пропорциях (в овощных сокосодержащих напитках доля сока должна быть не менее 40 %, а во фруктовых — не менее 10 %). Но, в отличие от соков и нектаров, при их производстве разрешено использовать ароматизаторы, красители и консерванты, в том числе и искусственные. Естественно, что информация об этом в обязательном порядке должна присутствовать на упаковке.

Сокосодержащие напитки, как правило, нравятся детям, и многие родители используют их в качестве заменителя соков. Однако, как показывают исследования, проведённые английским

журналом «Which?», этого лучше не делать. Дело в том, что в большинстве таких напитков много сахара и кислоты, разрушающих детские зубы. Эксперты установили, что фруктовые напитки содержат порой до 6 чайных ложек сахара на 250-граммовую упаковку.

На некоторых из напитков написано, что они произведены «без добавления сахара» или «с низким содержанием сахара». Обольщаться в этом случае не стоит: сахар здесь заменён искусственными подсластителями — сахарином, аспартамом (Е951), ацесульфамом-К (Е950), которые ничем не лучше сахара.

Зная, как отличить соки от нектаров и сокосодержащих напитков, и читая информацию на упаковке, можно понять, что перед вами — сок или другой напиток, названный соком, но им не являющийся.

И ещё об одном заблуждении. Многие думают, что от употребления фруктовых соков уж никак невозможно растолстеть. Это не совсем так. Дело в том, что большинство соков, во-первых, содержат много сахара, а во-вторых, усиливают аппетит. К тому же они достаточно калорийны. Так, в литре виноградного сока содержится примерно 1100 килокалорий, а в литре яблочного — порядка 900.

Соль

— Ваша профессия?
— Я солист.
— Где поёте?
— Я не пою. Солю капусту, огурцы и помидоры.

Из протокола допроса

Издавна многие диетологи пугают нас фразой «соль — это белая смерть»[{30}]. Однако новые данные, полученные американскими медиками, свидетельствуют о том, что низкое содержание этой приправы в пище может быть даже опасным для здоровья.

На прошедшем в 2000 году конгрессе Американской ассоциации за научный прогресс учёные заявили, что соль, оказывается, вовсе не повышает кровяное давление и не является причиной инфаркта и гипертонии, как утверждалось ранее. Зарубежные специалисты сделали такой вывод после тщательного обследования 10000 человек.

Распространённое убеждение о прямой зависимости гипертонии от количества употребляемой в пищу соли опровергли и эксперименты группы канадских врачей. Руководитель исследований доктор Логан заявил: «Большинство людей может смело сыпать соль в еду, руководствуясь исключительно своими кулинарными вкусами. Неумеренное потребление соли создаёт проблемы с кровяным давлением лишь у лиц старше 45 лет, которые и без того имеют предрасположенность к гипертонии. К гипертонии приводят не миллиграммы съеденной человеком соли, а литры выпитого им спиртного и килограммы избыточного веса».

Также недавно в английском журнале «Ланцет» были опубликованы сенсационные результаты проводившегося в течение 17 лет доктором Майклом Элдерманом из Нью-йоркской медицинской школы имени А. Эйнштейна исследования о влиянии рациона человека на состояние его здоровья. Американский учёный пришёл к выводу, что бессолевая диета создаёт большие проблемы и не является одной из незыблемых основ здорового образа жизни.

Изучая проходящие на клеточном уровне реакции с участием пищевой поваренной соли, учёный обнаружил, что нарушение работы так называемого калий-натриевого насоса снижает приток в организм натрия и приводит к самым плачевным результатам.

По мнению доктора Элдермана, повышенная опасность низкосолевых диет состоит в том, что они способствуют повышению концентрации в крови малоизученного гормона ренина, вызывающего сужение и спазмы кровеносных сосудов, которые, в свою очередь, способствуют образованию тромбов и, как следствие, повышению риска возникновения инфаркта.

Отмечает учёный и тот факт, что недостаток натрия отрицательно сказывается на выработке инсулина, отвечающего за нормализацию концентрации в крови сахаров, и вдобавок вызывает патологическое повышение активности нервных клеток и нервных окончаний.

Утверждение, что повышенное потребление соли может вызвать сердечный приступ или инсульт, не соответствует действительности. Всё как раз наоборот: повышенное потребление хлорида натрия снижает риск смерти от сердечно-сосудистых и некоторых иных заболеваний.

Правда, далеко не все специалисты поддерживают выводы М. Элдермана. «Противники» соли приводят известные аргументы: при чрезмерном её употреблении происходит повышение артериального давления, что традиционно считается предвестником инфарктов и инсультов. Однако ведь и сторонники теории Элдермана отнюдь не призывают употреблять соль чрезмерно, речь идёт всего лишь о соблюдении меры.

Нашему организму требуется не больше чайной ложки соли в день, но переживать за лишний проглоченный грамм не стоит. Куда опаснее продукты с высоким содержанием натрия: быстрозамороженные полуфабрикаты, консервированные супы, гамбургеры, нарезка.

Учёные отмечают, что недостаток соли в том, что она перевозбуждает вкусовые рецепторы языка, вызывая ложное чувство голода.

Не совсем верно утверждение и о том, что «белая смерть» задерживает воду в организме, повышает кровяное давление, усложняет работу почек. Это справедливо лишь в том случае, если многократно превышать минимальную норму соли при имеющемся «букете» болезней сердца и почек. Эта норма составляет 6 граммов в сутки, она жизненно необходима для нашего организма, ведь без неё нарушится работа самого мелкого органа — клетки.

К любопытным результатам привели исследования болгарских и канадских медиков, изучавших народности, употребляющие в пищу много соли (например, буряты и монголы солят даже чай). Оказывается, у представителей этих народов гипертония встречается даже реже, чем у тех, кто ограничивает

употребление солёной пищи. Учёные пришли к выводу, что соль опасна только для тех, кто генетически предрасположен к гипертонии.

Но есть и опасные для жизни «солевые» заблуждения. К ним, например, относится мнение, что «пуд соли помогает от… пота». Приём чрезмерного количества соли может привести даже к обезвоживанию организма и тепловому удару.

В последнее время учёные приводят всё больше доказательств желательности употребления йодированной соли. По данным Всемирной организации здравоохранения, йод-дефицитные заболевания являются одними из наиболее распространённых среди неинфекционных заболеваний человека.

Дефицит йода обычно не имеет внешне выраженного характера (поэтому его и называют «скрытый голод»), однако он чреват развитием самых разных заболеваний. Чтобы не появился «скрытый голод», нужно употреблять в пищу вместо обычной соли йодированную. Но этому зачастую мешает ряд заблуждений о данном продукте. Вот только некоторые из них:

Иодированная соль — лечебный продукт, его применяют по показаниям

На самом деле всё совершенно не так. Йодированная соль — это профилактический продукт, который рекомендуется практически всем.

Иодированная соль непригодна для консервирования, она меняет цвет и запах продуктов

В действительности содержание йода в соли столь мало, что не может оказывать влияние на качество блюд и консервирование.

Иодированная соль дороже обычной

Это действительно так. Но, во-первых, разница в цене не такая уж и большая. А во-вторых, это очень умеренная плата за своё здоровье и здоровье детей.

Потребление йодированной соли может привести к избытку йода в организме

Подобное мнение не соответствует действительности. Нормативы содержания йода в соли рассчитаны на покрытие физиологической потребности организма в микроэлементе.

Перепонки грецкого ореха, хурма, фейхоа содержат много йода

Йод в данных продуктах действительно присутствует, да только процентная доля этого микроэлемента совсем невелика, а потому для профилактики они непригодны.

С целью профилактики йодного дефицита надо употреблять морскую капусту

Конечно же, это лучше, чем не использовать ничего. Но всё же специалисты отмечают, что экзотические продукты питания не могут быть надёжным способом профилактики.

И ещё немного о соли. Как вы думаете, соль делает сахар более солёным или сладким? Ответ, казалось бы, очевиден: если в сахар добавить соль, то он будет уже не таким сладким. Однако сотрудники Центра пищевых исследований в Суррее (Англия) утверждают, что соль делает сахар более сладким. Опытным дегустаторам давали пробовать подслащённую воду, к которой было добавлено немного хлористого натрия. Такая вода кажется на 40 % слаще, чем сахарная вода без примеси соли.

Кстати, в русском языке слово «сладкий» означает… солёный — в этимологическом плане, конечно. В древнерусском языке это слово звучало немного иначе — «солодкий» (а на Украине так говорят до сих пор). Дело в том, что в те далёкие времена единственной приправой для сдабривания пищи была соль. Вот и называли солодким всё, что считалось самым вкусным. А когда появился сахар и множество разнообразных сладких блюд, старое слово «солодкий» стали использовать для их обозначения.

Соя

Иногда можно услышать, что продукты из сои могут заменить чуть ли не весь набор продуктов, в особенности мясные. Подобные утверждения всё-таки далеки от истины. Конечно же, соевые продукты очень полезны (в них много белка и аминокислот). Но, с другой стороны, на них часто бывает аллергия, поскольку организм не привык получать их в таком количестве. Всё же генетически мы предрасположены к другим продуктам. А потому диетологи отмечают, что примерно 20 % ежедневного питания можно заменить соевыми продуктами, но не больше.

Стоит упомянуть и о том, что большая часть сои (как в нашей стране, так и во всём мире) является трансгенной. В США уже несколько лет подавляющую часть посевов сои составляют плантации, засеянные генно-инженерной соей.

А ведь основным распространителем соевого белка и соепродуктов в мире являются именно Соединённые Штаты. На данный момент нет данных о том, что такая соя может быть опасна для здоровья, но нет и данных о том, что она безопасна, поскольку достаточно серьёзные исследования ещё не были проведены.

Супы

В настоящее время в мировой кулинарии существует огромное количество разных видов супов. Так, считается, что есть примерно 150 супов, подразделяющихся более чем на 1000 видов (каждый вид, в свою очередь, имеет ещё и несколько подвидов или вариантов). Например, в русской кухне существует 24 варианта щей и 18 — ухи. Отличия между ними, впрочем, небольшие. Резко же отличаются друг от друга типы супов.

Зачастую мы ошибочно считаем разными супами варианты одного и того же. Вильям Похлёбкин пишет по этому поводу: «Видов и вариантов супов несколько сотен. Их частенько ошибочно считают разными супами. Например, суп с картофелем, суп с клёцками или суп с вермишелью. На самом же деле это вовсе не разные супы, а совершенно одинаковые, или один вид. И готовятся они по одному и тому же технологическому правилу, и имеют одинаковый набор компонентов по их кулинарной сути. Из всего многообразия, из подлинного калейдоскопа супов мы и в общепите, и дома пользуемся от силы двумя-тремя типами, а то и одним, употребляя лишь его разные варианты. Это, конечно, нерационально. Вот почему освоение новых видов и типов супов и их широкое внедрение как в общественное, так и в домашнее питание — наша общая, всех затрагивающая задача».

Сырые овощи

Мужья разговаривают:

— Моя жена считает, что очень полезно есть всё сырое.

— Моя тоже не любит готовить.

Из беседы двух друзей

Говорят, что сырые овощи гораздо полезнее употреблять в пищу, нежели варёные. Такой точки зрения придерживаются многие сторонники сыроедения.

На самом деле подобное утверждение весьма сомнительно. Учёные из английского Института исследований пищи выяснили, что из варёной моркови человеческий организм усваивает в пять раз больше каротиноидов, чем из сырой.

Объясняется это тем, что при варке размягчаются стенки клеток моркови. Учёные отметили, что то же самое происходит и с другими овощами (установлено, что из приготовленных брокколи и шпината мы получаем 10–30 % каротиноидов, а из сырых — только 2–3 %). И хотя часть витаминов при кулинарной обработке действительно гибнет, оставшиеся усваиваются намного лучше.

Текила

Этот напиток быстро завоевал у нас популярность и, как это часто бывает с чем-либо новым, породил множество мифов. Вот некоторые из них.

Текила — это кактусовая водка

Это заблуждение. Ни один мексиканский алкогольный напиток не делается из кактуса. Текилу производят с помощью перегонки сока, добываемого из сердцевины голубой агавы, многолетнего травянистого растения из семейства лилейных. Агава растёт обычно в той же местности, где и кактусы, и даже внешне на них очень похожа, но кактусом она не является. Интересно, что в Мексике растёт 136 видов агавы, но текилу делают лишь из одного — голубой агавы. Несколько иных сортов используются для изготовления других традиционных мексиканских напитков: пульке, мескаля, сотола, баканоры.

Текила и мескаль — это одно и то же

Это не совсем так. И хотя текила считается одним из видов мескаля, но сказать, что это одно и то же, нельзя. И вот почему. В отличие от текилы, которая, как мы уже отмечали, производится только из одного вида агавы — голубой агавы (Agave blue tequilana Weber), мескаль делают из пяти различных видов этого растения. Отличается и количество дистилляций: текила дважды дистиллируется, а мескаль обычно перегоняют один раз. Да и производятся эти напитки в разных местах: мескаль главным образом в провинции Оахака (Оахаса), прилегающей к Тихому океану, а текила «родом» из северо-западного штата Халиско (Jalisco). Различная у них и крепость. У текилы она обычно 38–40 %, а мескаль, как правило, немного крепче.

Червячок в бутылке с текилой

Многие думают, что настоящая текила — та, в которой плавает червячок. На самом же деле в настоящей мексиканской текиле червячка не бывает. Его добавляют в бутылку некоторые производители, и не потому, что это особый рецепт, а в основном с целью произвести впечатление на иностранцев и повысить продажи.

Зато в некоторые сорта мескаля действительно добавляют гусеницу бабочки, живущей на агавовых плантациях. Но этот «червячок» не плавает в бутылке, а находится в пакетике, привязанном к ней на шнурке. Кроме gusano (червячка), там ещё

имеется соль и чили.

Согласно традиции, при употреблении мескаля необходимо съесть червячка. Тем, кто хочет это попробовать, бояться не стоит: gusano выращивают специально для мескаля, он всегда сварен и хорошо проспиртован. Правда, приписываемые ему «кастанедовцами» различные магические и психотропные свойства («ключ к двери, ведущей в иные миры») — это всего лишь миф. Как ни банально, но это всего лишь протеин с алкоголем.

От текилы не бывает похмелья

Такое мнение довольно распространено и в какой-то степени соответствует действительности. Дело в том, что в текиле практически не регламентируется содержание сивушных масел, к тому же их удачно маскирует лёгкий травный оттенок. Вот почему текила пьянит намного быстрее, чем другие крепкие спиртные напитки. Однако если текилы выпить много, то похмелье обязательно будет.

Есть только один способ пить текилу

В нашей стране принято считать, что текилу нужно пить только способом «лизни-опрокинь-кусни» (лизнуть соль, опрокинуть текилу, а куснуть необходимо четвертинку лайма, а вовсе не лимона, как это многие делают у нас).

Однако это далеко не единственный и не главный способ употребления текилы. Например, знатоки и ценители пьют её из специальных стопочек с толстым донышком (caballito — «маленькая лошадка» по-испански) не спеша, потягивая по глоточку, чтобы в полной мере насладиться букетом.

Кстати, у способа «лизни-опрокинь-кусни» есть и увеселительно-эротическая разновидность: соль необходимо слизать с плеча лежащей девушки, текилу выпить у неё из пупка, а лайм девушка держит в зубах. Причём всё это делается без рук.

Тушёнка

Идёт мужик по лесу. Вдруг из кустов вылезает медведь и хватает мужика в охапку:

— Ты кто?

— Как кто? Турист.

— Э, нет, — возражает на это медведь. — Это я турист. А ты — «Завтрак туриста».

Занимательная зоология

Качество этого некогда популярного продукта в последнее время становится всё хуже и хуже. В продаже появляется всё больше консервов, имеющих весьма отдалённое отношение к настоящей тушёнке (настоящая тушёнка должна быть изготовлена из мяса, жира и специй, при этом не допускается использование пищевых добавок, растительных белков). Многие производители консервов «запихивают» в банки импортное прессованное мясо низкого качества (рубленое мясо, представляющее собой смесь перемолотых хрящей, шкурок, жил). Единственное его достоинство — дешевизна. Довольно часто можно встретить и импортные мясные консервы, состоящие из колбасного фарша, обогащённого растительными добавками и ароматизаторами, «имитирующими» запах мяса и аромат специй.

Весной 2000 года специалисты из российской Госторгинспекции провели выборочную проверку качества тушёнки. Результаты поразили даже многое повидавших экспертов. Из 11 проверенных образцов только лишь 2 соответствовали стандарту, остальные пришлось по разным причинам забраковать.

Результаты этой проверки показывают, что настоящую тушёнку хоть и сложно, но всё-таки можно купить. А для этого необходимо внимательно изучить информацию на банке. В графе «Состав» не должно значиться ничего, кроме мяса, пряностей и соли. А на жестяной крышке должно быть тиснение «В» (высший сорт) или «1с» (первый сорт), указание ГОСТа и дата изготовления.

Зачастую на банках с мясными консервами вместо ГОСТа значится ТУ (технические условия). Дело в том, что многие предприятия, чтобы упростить себе жизнь, выпускают продукцию по собственным техническим условиям (ТУ). Как правило, это консервы из мяса более низкого сорта, прошедшего процессы заморозки и разморозки, и хранятся они гораздо меньше.

Уха

Уха — одно из самых знаменитых русских национальных блюд. Вопреки распространённому мнению, далеко не любой суп из свежей рыбы может называться ухой. Во-первых, это блюдо готовится только из одного сорта рыбы (именно поэтому она всегда называется по виду рыбы: осетровая, судачья и т. д.). Во-вторых, для ухи используется только так называемая «белая» рыба. Суп, для приготовления которого используется «чёрная» рыба (лещ, пескарь, плотва, щука, налим, уклейка), может быть очень вкусным, но ухой называться не может — это рыбный суп. В-третьих, в уху не кладут никакие овощи, кроме лука (бросают целиком) и иногда одной-двух целых картофелин. И в-четвёртых, свежую рыбу для ухи не очищают от чешуи, а просто кладут в холодную воду. При медленном нагревании чешуя распускается в воде без остатка. По мнению знатоков, это придаёт ухе её особый навар и вкус.

«Фальшивый заяц»

В знаменитом романе «12 стульев» Ильфа и Петрова есть такой диалог между знакомым Бендера Колей и его супругой Лизой:

— Лиза, пойдём обедать!

— Мне не хочется. Я вчера уже обедала.

— Я тебя не понимаю.

— Не пойду я есть фальшивого зайца.

— Ну и глупо!

— Я не могу питаться вегетарианскими сосисками…

Но классики, так же как и те из их многочисленных почитателей, которые считают, что «фальшивый заяц» — это вегетарианское блюдо, ошибаются. На самом деле так называется очень большая котлета (или рулет) из рубленой свинины пополам с хлебом, картошкой, луком и яйцом.

Возникло это блюдо во второй половине XVIII века в Германии, а затем получило распространение и в некоторых странах Восточной Европы (в Чехии, Польше). Вильям Похлёбкин пишет, что «„фальшивый заяц“ — блюдо третьего и четвёртого сословий, не имевших права на отстрел и употребление дичи, а потому вынужденного заменять её искусственно создаваемыми блюдами».

Фрукты

Сторонники натурального питания говорят: «Нужно употреблять одни фрукты — они заменят всё».

Однако следует отметить, что однобокие фруктовые диеты (например, виноградная, клубничная, ананасовая, банановая и т. д.) больше всего способствуют нарушению обмена веществ. Глюкоза и фруктоза в избыточных количествах приводят к повышению содержания в крови инсулина. А если же фруктами, особенно сладкими, питаться долго, то можно нанести серьёзный вред щитовидной железе.

Отметим и то, что при различных заболеваниях может быть противопоказано употребление в пищу некоторых фруктов и овощей.

Так, например, абрикосы не рекомендуется есть при заболеваниях печени, пониженной функции щитовидной железы. Виноград противопоказан при сахарном диабете, хронических фарингитах, язве желудка, ожирении и колитах. Груши противопоказаны при язве и гастритах. Крыжовник — при сахарном диабете, язве желудка, энтерите. Капуста белокочанная и краснокочанная — при язве желудка, склонности к спазмам кишечника и жёлчных протоков. Огурцы — при язве желудка в стадии обострения, острых гастритах и энтероколите. Помидоры — при жёлчнокаменной болезни.

Харчо

Посетитель в ресторане долго изучает меню, потом подзывает официанта и говорит

— Мне одну порцию ахвледиани.

— Но это невозможно!

— Почему?

— Потому что Ахвледиани — это наш директор!

Из историй, рассказанных официантом

Многие считают, что харчо — это суп из баранины. На самом же деле его готовят из говядины. Об этом говорит само название блюда на грузинском языке: «дзерохис хорци харшот» — «говяжий суп».

Также в наших краях принято считать, что для приготовления харчо необходима томатная паста. Однако обычай добавлять в этот суп томатную пасту родился по той простой причине, что необходимое для приготовления настоящего харчо пюре из алычи достать было сложно или хлопотно. Знаменитый «знаток» Борис Бурда пишет: «Чего ещё не хватает для харчо? Все скажут одно и то же — ложку томата-пасты, большую, с горбом, а то и две. Это, конечно, можно. Но, знаете ли, уж совсем от отчаяния. В ассортимент традиционных подкислителей грузинской кухни томаты не входят, да и не могут. Харчо варили в этих горах, когда не только Колумб, но, может быть, и Лейф Эрикссон ещё не отплывал от берегов Европы. Но уже тогда, да и вообще в незапамятные времена, в Грузии на каждой горушке росла алыча — дикая кислая слива».

Именно тклапи (сухофрукт, изготовляемый из слив алычи или ткемали путём протирания спелых плодов сквозь сито) делает этот суп настоящим харчо. Без тклапи это будет обыкновенный мясной суп.

И ещё одна важная особенность настоящего харчо — обязательное добавление в суп тёртых грецких орехов (полстакана на два литра бульона).

Итак, три главных условия, без следования которым харчо будет чем-то другим: во-первых, в качестве мяса используется только говядина, во-вторых, в суп добавляют тклапи, и в-третьих, в харчо добавляют грецкие орехи.

Хачапури

Это ещё одно национальное блюдо грузинской кухни, довольно популярное не только в самой Грузии. Но не везде хачапури делают правильно. Зачастую это мучное изделие приготовляют на воде или молоке (либо с использованием прессованных дрожжей), вследствие чего его вкус резко отличается от вкуса настоящего хачапури, главная особенность которого — замешивание теста на мацони (грузинское название болгарского кислого молока) с добавлением соды.

Упомянем ещё об одном заблуждении, связанном с грузинской кухней. У нас до сих пор пишут в меню: чахохбили из курицы, чахохбили из утки, а ведь «чахох» по-грузински — «фазан». По словам Бориса Бурды, «это же всё равно, что писать „яичница из репы“».

И заканчивая разговор о грузинских национальных блюдах, отметим, что, вопреки распространённому мнению, грузинская кухня не острая, а по-настоящему пряная.

Хлеб

Хлеб с давних пор является у нас одним из самых главных продуктов питания. Несмотря на то что стоит он не слишком дорого, подделывают и его. Занимаются этим малые пекарни, чьи хлебобулочные изделия не пользуются особой популярностью у покупателей по причине их низкого качества. Вот и продают они свою продукцию под видом изделий известных комбинатов.

Как же отличить настоящий хлеб от поддельного? Специалисты утверждают, что около 90 % хлеба наша промышленность выпекает на сетчатом поддоне, поэтому обратная сторона батона имеет сетчатую поверхность. Если же она гладкая, то, как правило, батон вышел не из печи комбината, а из пекарни, не имеющей ни надлежащего оборудования, ни сырья для его изготовления.

Цвет мякиша не должен быть очень белым или, наоборот, чёрным. Следует насторожиться, если батон или буханка имеют бугристую корку. Скорее всего, в тесте есть какие-то примеси или его «улучшили» до почти несъедобного состояния. Не стоит покупать и хлеб, «севший на корку», то есть плоский: он может быть кислым.

Следует помнить, что хлеб должен хорошо пахнуть. Если от него исходит запах гнили или затхлости, не исключено, что мука, из которой он был испечён, заражена картофельной палочкой. Убедиться в этом можно, отломив кусочек хлеба: если его мякоть будет тянуться и липнуть к пальцам, то такое изделие лучше не покупать.

Кстати, частные мини-пекарни гордятся своими «быстрыми» духовыми шкафами, но почему-то при этом забывают упомянуть о том, что хлеб в них может не пропекаться, а потому быстро черствеет.

Мы привыкли думать, что лучший хлеб — мягкий. Однако так бывает не всегда. Дело в том, что в частных мини-пекарнях для мягкости в тесто добавляют вещества, которые так разрыхляют хлеб, что дальше некуда. Потому лучше всё-таки самим делать хлеб или же покупать его у добросовестных производителей.

Многие из нас покупают хлеб в полиэтиленовой упаковке, считая, что в ней он лучше сохранится, а значит, будет полезнее. Однако в действительности обыкновенный, «неупакованный» хлеб полезнее того, что продаётся в полиэтиленовой упаковке. Он, конечно, черствеет быстрее, за 24 часа. Зато на нём сохраняется хрустящая корочка, в которой содержится витамин В. Хранить же хлеб лучше всего обёрнутым в кухонное полотенце в деревянной

хлебнице или в кастрюле с крышкой либо же без упаковки в морозильнике.

Бытует мнение, что для здоровья полезнее есть чёрный хлеб, чем белый. На самом же деле они ничем не отличаются. Оба вида хлеба изготовлены из одной и той же муки (в чёрный хлеб добавляют цветовые добавки). А для здоровья полезнее есть хлеб из муки грубого помола, содержащий минеральные вещества, витамины, клетчатку. Мука для его приготовления готовится из нелущёных зёрен.

Заблуждаются и те, кто считает, что хрустящие хлебцы имеют мало калорий, поэтому лучше есть их, а не хлеб. В действительности же они содержат их больше (340 килокалорий на 100 граммов), чем хлеб крупнозернистый (202 килокалории на 100 граммов). Другое дело, что в них больше питательных элементов, потому что они содержат меньше воды, чем в обычном хлебе.

Хлопья: с молоком или без?

Готовые завтраки, приготовленные из кукурузных хлопьев, столь популярные в Америке, уже едят и у нас. Часто дети употребляют эти хлопья всухомятку, наподобие чипсов или семечек. Однако, по мнению экспертов испанского журнала для потребителей «OCU-Salud», такие завтраки нужно есть обязательно с молоком или йогуртом.

Объясняется это тем, что подобные хлопья (corn flakes) приготовлены из зёрен кукурузы, а в ней содержится только 50 % необходимых аминокислот. После обработки зёрен в хлопьях их остаётся ещё меньше — всего лишь 17 %, а потому такой завтрак не обладает биологической ценностью. Для того чтобы её увеличить, и доливают к хлопьям молоко или йогурт. Добавление производителями в сухие хлопья витаминов и минералов без протеинов, содержащихся в молочных продуктах, не делает такие завтраки полезнее.

Хрен

Согласно традиции русской кухни, хрен — обязательная приправа любого рыбного блюда, особенно холодного (отварной, заливной, запечённой и горячекопчёной красной рыбы). По мнению Вильяма Похлёбкина: «Есть севрюгу или осетрину без хрена — значит совершенно не понимать, что ты ешь. Это — полное неуважение к осетрине, белуге и севрюге как к деликатесному и одному из главных национальных продуктов русской кухни».

Эту приправу мы приобретаем обычно в готовом виде. А производят её в основном за рубежом — в Латвии, Литве, Польше, Венгрии, то есть получается, что выпускают хрен те, кто сами в пищу его особенно и не используют. А раз они сами его не едят, то и представления о правильном его приготовлении не имеют и делают то, что делать ни в коем случае нельзя — разводят уксусом и окрашивают свёклой. В общем, делают всё, чтобы полностью изничтожить характерный аромат, вкус и саму сущность — питательность и остроту.

Вильям Похлёбкин утверждает: «Хрен должен быть „злым“, то есть продирать до мозга костей в буквальном смысле этого слова. Но не ощущаться ни пищеводом, ни желудком. А это возможно лишь при его правильном приготовлении, каждый раз заново, из свежих корней».

Но, к сожалению, сейчас на наших рынках хороший корень хрена найти не так уж и легко. К тому же их зачастую перед продажей моют, совсем не подозревая, что это приводит к порче продукта. Дело в том, что если хрен промыть в воде, а затем выставить его на воздух на прилавке, то из него улетучится весь его дух (или, как пишет Похлёбкин, «вся его „хреновина“»).

Чтобы приготовить приправу из хрена, необходимо хорошо очистить и промыть корень, после чего натереть его на мелкой тёрке и, долив немного воды (чтобы образовалась кашицеобразная масса), добавить в эту смесь соль, сахар, лимонный сок вместе с цедрой. Вместо воды можно использовать сметану (она смягчает остроту), но никак не уксус (уксус превращает хрен в лишённую запаха и вкуса клетчатку).

Чай

Человек смотрит телевизор, где идёт реклама чая «Тетли»: «Вот уже 150 лет мы отбираем лучшие сорта индийского чая…»

На следующий день зашёл человек в магазин и купил пачку чая «Тетли». Выходит из магазина и идёт домой, вдруг из-за угла выскакивает бандит.

Человек в ужасе кричит:

— Что тебе надо?!

А бандит ему отвечает:

— Вот уже 150 лет мы отбираем лучшие сорта индийского чая.

Из криминальных сводок

Поговорим о многочисленных «чайных» мифах, которые существуют со времени открытия этого напитка.

Чай и здоровье

Для каждого человека хороший, правильно заваренный, выпитый в умеренном количестве и притом не слишком горячий чай чрезвычайно полезен и абсолютно не может обратиться во вред даже при самом частом систематическом употреблении.

Вильям Похлёбкин

До сих пор случается слышать, что чай может быть вреден для здоровья. Подобные утверждения являются отголосками прошлых лет. Так, ещё несколько десятилетий назад о чае говорили, что он вызывает бессонницу, обмороки, недержание мочи, дурной цвет лица, шатание и «черноту зубов», вялость, боязливость, головокружение, ослабление зрения, «нервические припадки» и ещё много чего нехорошего.

Все эти «сказки» о чае — отголоски давней кампании против этого чудесного напитка, развязанной во второй половине XIX века определёнными кругами с экономическими и политическим целями. Вот что пишет Вильям Похлёбкин:

«Начало ей дала изданная в Вильно в 1874 году книга А. Владимирова „Чай и вред его для телесного здоровья, умственный, нравственный и экономический“.

Эта небольшая брошюрка в 36 страниц был наполнена голословными ругательствами по адресу чая — „проклятого иноземного напитка, который может разорить народ из-за своей дороговизны“. Чтобы отвратить читателя от питья чая, автор приписывал этому продукту невероятно вредное действие на организм, называл его источником всех болезней, начиная с бессонницы и кончая эпилепсией. Автор ставил своей целью произвести, так сказать, психологическую атаку на читателя и не столько убедить его (никаких научных аргументов у него и не было), сколько запугать. И эта цель в известной степени была достигнута… Только недавно удалось выяснить, что за псевдонимом „Владимиров“ скрывался литовский шляхтич Владислаус Мингайле-Довгялло, являвшийся членом литовско-германской националистической группировки, членом ордена иезуитов и выступавший по указанию прусских политических кругов против „русского влияния в Литве“. Считая, что чай как русский национальный напиток может привлечь симпатии литовцев и поляков к России, Довгялло поставил своей целью воспрепятствовать распространению его в Литве и во всём Виленском крае, включавшем тогда Белоруссию, часть Латвии и некоторые западные губернии России (Смоленщину, Брянщину). Опасаясь, что вслед за распространением чая в Литве усилится приток русских переселенцев и русские торговые чайные фирмы вытеснят с литовского рынка прусскую торговлю кофе, Довгялло не жалел чёрных красок для описания вреда чая».

Надо сказать, что этот пасквиль был принят многими российскими интеллигентами как просвещённое «западное» мнение о чае и, как обычно бывает, породил многочисленные, во многом несуразные слухи.

В дальнейшем все приводимые противниками чая аргументы так или иначе являлись «перепевками» этой зловредной брошюрки. Понадобилось много десятилетий, чтобы доказать, что чай не только не вреден для здоровья, но и чрезвычайно полезен. И это не удивительно, ведь в чайном листе содержится более 300 различных элементов, важнейшие из которых — кофеин, тонин, эфирные масла, витамины и микроэлементы. Их наличие и определяет то многогранное положительное воздействие, которое чай оказывает на наш организм.

Его не только можно, но и нужно пить ежедневно. Трудно не согласиться с древними китайцами, писавшими, что «чай удаляет все недуги» (единственное противопоказание: его нельзя пить больным глаукомой, так как кофеин чая вызывает расширение сосудов глаза, а это ведёт к повышению внутриглазного давления).

Установлено, что чай способствует восстановлению истощённой нервной системы, нормальному действию пищеварительного тракта. Он является прекрасным терморегулятором тела.

Чай активизирует работу печени, селезёнки, способствует образованию гемоглобина, формированию красных кровяных телец, обогащает кровь витамином С.

Как доказали японские учёные Тейджи Угай и Энци Хаяши, крепкий зелёный чай — отличное противоядие при отравлении организма стронцием-90. Проверка действия чая и его экстракта на животных, которым был введён стронций-90 в смертельной дозе, показала, что чай поглощает до 90 % опасного изотопа, то есть практически полностью ликвидирует его вредное воздействие на организм. Кроме того, учёные установили, что содержащиеся в чае вещества способствуют выведению из организма тяжёлых металлов (свинца, кадмия, ртути, цинка), которые попадают в наш организм вместе с пищей, воздухом и водой.

При заварке из чайного листа выделяется витамин Р, который в настоящее время нашёл широкое применение при лечении заболеваний, сопровождающихся повышенной проницаемостью капилляров: например, геморрагического диатеза, кровоизлияния в сетчатку глаза.

Если пить чай без сахара, то он предохраняет зубы от болезней. Также уже можно считать доказанным его антисклеротическое и антигипертоническое действие. По поводу последнего отметим, что многие гипертоники думают, что им лучше воздержаться от чая. Всё как раз наоборот: у тех, кто любит чаёвничать, сердце бьётся ровно, давление нормализуется.

По мнению специалистов, самый полезный чай — зелёный. Исследования показали, что он сохраняет все витамины и ценные вещества, которыми богат свежий чайный лист. Такой чай обладает мощными бактерицидными свойствами. Он спасает даже дизентерийных больных (этот способ в несколько раз эффективнее, чем лечение дорогостоящими и дефицитными препаратами, а кроме того, не даёт побочных осложнений).

Доказано, что чай способен очищать организм от шлаков, предупреждать накопление солей, регулировать обмен веществ. Правда, для того чтобы был такой эффект, необходимо пить чай ежедневно.

Крепкий чай помогает при расстройствах желудка, к тому же в случаях острых расстройств чай остаётся единственным продуктом питания, который можно употреблять в пищу. Очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком — противоядие при

отравлениях алкоголем, наркотиками и некоторыми лекарственными препаратами.

Но вернёмся к чайным предрассудкам. В их появлении повинна не только упоминавшаяся выше брошюра Владимирова. Многие из них возникли в те времена, когда чай был не по карману большинству населения нашей страны. Чай привозили издалека, и позволить себе его пить могли лишь люди зажиточные (и то в ограниченных количествах, из-за чего его заваривали экономно). Естественно, что, как и всякий дорогостоящий продукт, чай был предметом фальсификаций. Изобретательности торговцев не было предела. Одни подмешивали к чаю ржавые металлические опилки: настой обретал цвет, а упаковка — весомость. Другие продавали спитой чай с кобальтовыми красителями, которые давали нужный цвет. Третьи торговали различными «заменителями» чая — из моркови, груш, ягод и листьев растений. Естественно, что о санитарных нормах никто особенно не задумывался, а потому в пачке с «чаем» могло оказаться всё что угодно. Но когда такая подделка отправляла человека на больничную койку, это почему-то приписывалось чаю. Так и появлялись мифы о «вредном» чае.

Сейчас появляется всё больше доказательств того, что чай даже более полезен, чем считали раньше.

Так, в 2000 году американские исследователи сообщили, что обычный чёрный чай может быть профилактическим средством от инфаркта. Профессор Джозеф Вита из Бостонского университета наблюдал за группой из 50 гипертоников и сердечников, ежедневно пивших по четыре чашки чёрного байхового чая. Через четыре недели после начала эксперимента оказалось, что стенки их сосудов укрепились под воздействием присутствующих в напитке антиокислительных ферментов, а кровяное давление стало более стабильным. По мнению исследователей, чай способствовал рассасыванию тромбов. Когда же участникам эксперимента вместо чая стали давать растворённые в воде таблетки кофеина, целебный эффект сошёл на нет. Та же реакция наступила, когда чай заменили водой.

Другие американские учёные провели исследования, в результате которых доказали, что употребление одной чашки чая в день снижает риск сердечного приступа на 44 %. Оказывается, в двух чашках чая содержится такое же количество антиоксидантов, как в одном литре апельсинового сока, или в четырёх яблоках, или в стакане красного вина, или в 1,8 литра белого.

А японские учёные установили, что содержащееся в зелёном чае вещество «эпигаллокатехин галатте» по меньшей мере в 100 раз эффективнее витамина С и в 25 — витамина Е защищает

организм человека от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Аналогичный антиоксидант, но в значительно меньших количествах находится в красном вине и в чёрном чае. По мнению японских исследователей, зелёный чай (в сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни) сродни страховому полису, поскольку может задержать развитие указанных болезней по меньшей мере на пять лет.

Ещё раз отметим, что в полезности чая нет никаких сомнений только в том случае, если он качественный. Если же он таковым не является, то от него можно ожидать чего угодно. Как пишет один из лучших знатоков чая в нашей стране Вильям Похлёбкин, «исследование некоторых африканских (кенийского, угандийского), южноиндийских и цейлонских чаёв показало, что при чрезвычайно сильном измельчении листа во время термической обработки происходит как бы поджаривание, точнее, обгорание, обугливание чаинок, в результате чего во многих партиях мелких чаёв были обнаружены канцерогены, образовавшиеся от запекания танина и особенно чайных смол и белков. Эти дефекты обработки присущи исключительно зарубежным измельчённым чаям, обнаружить это может каждый внимательный потребитель, так как настой такого испорченного чая имеет резкий металлический или подгорелый привкус».

Не менее опасны дефекты, которые могут возникнуть при неправильном хранении. Чай обладает способностью поглощать и накапливать пары бензина, нафталина, инсектицидов, пестицидов, стиральных порошков. Вот почему важно, чтобы условия хранения его строго соблюдались.

Отметим и то, что сам по себе хороший чай ещё не даёт высокое качество настоя: его ещё нужно правильно заварить (об этом чуть ниже).

Чай вреден, потому что в нём содержится кофеин

> Листья этого дерева пригодны на всё: приключится ли болезнь, соберите с дерева листья, всыпьте их в кипяток и пейте целебный напиток; скучно вам, тяжело на душе — опять пейте чай, и вы будете веселы; будет ли вас клонить ко сну не вовремя, пейте тот же напиток, и бодрость вольётся в вашу душу.
>
> *Буддийский отшельник Дарма*

Такое мнение весьма популярно у сторонников разного рода оздоровительных систем. Однако, как мы уже говорили выше, при умеренном употреблении не вреден даже кофе, в котором

кофеина намного больше.

Но то, что в чае меньше кофеина, далеко не главное его преимущество. Чайный кофеин — теин — действует мягче по целому ряду причин. Установлено, что при заваривании теин образует комплекс с дубильными веществами (тем самым приобретая дополнительные свойства), благодаря чему более мягко действует на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Но, что ещё важнее, из-за образования кофеин-дубильного комплекса чаем нельзя отравиться даже при самом частом его употреблении, а кофеин, содержащийся в чае, полностью выводится из организма.

Учёные отмечают, что теин усиливает приток кислорода к мозгу, бодрит, гонит сон, помогает сосредоточиться. К тому же вслед за возбуждением не происходит угнетение нервной системы, как при употреблении кофе или алкоголя.

Чай, благодаря наличию в нём теина, хорошо снимает головную боль, вызванную утомлением. А потому, если у вас заболела голова, не стоит сразу же хвататься за таблетки. Лучше выпить стакан крепкого чая (в нём содержится около 0,05 грамма кофеина, как и в таблетке пиркофена). Воздействие на организм кофеина, растворённого в чае, будет и мягче, и благотворнее, чем любого химически чистого препарата.

Все эти свойства теина делают чай самым безопасным и самым полезным продуктом в раду всех кофеинсодержащих напитков.

Вреден ли крепкий чай?

Порой можно услышать, что чем крепче чай, тем он вреднее. Но во-первых, вреден не чай сам по себе, а его неправильное употребление (неправильное заваривание, использование плохой воды, поддельного чая и т. п.), сам же чай, как мы уже говорили выше, весьма и весьма полезен. А во-вторых, вреднее бывает именно «жидкий» (то есть с небольшим количеством заварки) чай. Об этом в своё время писал профессор С.Д. Кисляков. Он отмечал, что особенно вредно введение в организм больших количеств горячей воды при микроскопической заварке. Объясняется это тем, что в таком случае на человека отрицательно воздействует большое количество прокипячённой, а зачастую и перекипячённой (то есть мёртвой) жидкости, тогда как положительные свойства чая не могут сказаться, поскольку он использован всего лишь в роли подкрашивателя воды. А потому вреден не столько слишком крепкий, сколько слишком «жидкий» чай.

Нередко можно услышать и то, что крепкий чай действует на

человека, как наркотик, поскольку существует эффект привыкания к нему. Однако биохимический состав чая изучен уже достаточно хорошо, и никаких наркотических веществ в нём не обнаружено (о кофеине мы уже говорили выше). Что же касается привыкания, то мы легко привыкаем ко всему хорошему и в еде, и во многом другом. А потому не удивительно, что, чувствуя себя после чая хорошо, человек не собирается отказываться от этого напитка. Но подобное привыкание не имеет ничего общего с наркотическим, от которого избавиться чрезвычайно трудно.

Отметим и то, что чай употребляют регулярно и в больших количествах многие народы (англичане, ирландцы, тибетцы, японцы, монголы, узбеки и др.). Чаепитие у них давно уже стало национальной традицией, привычкой многих поколений, причём привычкой, самым положительным образом влияющей не только на здоровье, но и на упорядоченность и гармоничность бытовой жизни. Употребление наркотиков, как известно, приводит к другому — к упадку как в быту, так и в общественной жизни.

Чай с сахаром

Час дружеских бесед у чайного стола!
Хозяйке молодой и честь и похвала!
По-православному, не на манер немецкий,
Не жидкий, как вода или напиток детский,
Но Русью веющий, но сочный, но густой
Душистый льётся чай янтарною струёй!

П. А. Вяземский

Всё те же поклонники модных оздоровительных систем считают, что особенно вреден чай с сахаром.

В действительности же чай с сахаром (если сахаром не злоупотреблять) полезен, особенно по утрам. Дело в том, что в чае содержится тонин — вещество, повышающее тонус сосудов. А сахар улучшает мозговое кровообращение — основной энергоноситель в организме. Вместе они дополняют и усиливают полезные свойства друг друга. Установлено, что лучше растворять сахар, чем пить чай «вприкуску», так как в растворённом состоянии он лучше всасывается. Правда, на ночь сладкий чай лучше не пить, если, конечно, нет охоты взбодриться.

Полезен и чай с лимоном. Установлено, что лимоны, как и аскорбиновая кислота и прочие витамины, растворённые в тёплой воде, гораздо полезнее, чем съеденные «насухо». В данном случае

чай действует как катализатор — активизирует все процессы на фоне общего тонизирующего эффекта. Доказано, что чай с лимоном стимулирует обменные процессы, в том числе выведение из организма шлаков и инфекций. К тому же чай с лимоном — это ещё и антистрессовый напиток. Интересно, что китайцы для борьбы со стрессом не только пьют чай, но и используют оставшуюся чайную заварку. Её высушивают на солнце и набивают в подушки. Китайские специалисты утверждают, что слабый аромат чая, исходящий от таких подушек, помогает хорошо выспаться, снять накопившуюся за день усталость и нервное напряжение.

И ещё об одном сочетании. Многие насторожённо относятся к употреблению вместе с чаем шоколада, считая, что это может быть вредно для здоровья. Однако совсем недавно датские учёные обнаружили, что чай и шоколад — чрезвычайно удачное сочетание, полезное особенно тем, кто предрасположен к сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям. Исследователи отмечают, что чёрный чай содержит антиокислители, а чёрный шоколад содержит их в четыре раза больше. А потому ежедневное употребление чая с шоколадом, по мнению учёных, не только приятно, но и полезно. И что самое главное, только чай естественным образом разлагает шоколад, чего не способны делать другие напитки.

Чайной заваркой можно пользоваться в течение суток

Это неверно. Ни в коем случае нельзя употреблять чайную заварку, простоявшую более 6 часов: к этому времени в ней образуются вредные для организма вещества. Наверное, каждому из нас приходилось замечать на стенках чайных чашек трудноотмываемую коричневую плёнку. Так вот, при употреблении старой заварки такая же плёнка покрывает стенки вашей печени, затрудняя её работу.

На Востоке же вообще считается, что заварка, простоявшая более 20 минут, — это яд (речь в данном случае идёт о чёрном чае).

Чифирь — это крепкий чай

На самом деле этот напиток с чаем имеет общее только то, что и тот и другой получаются из чайного листа. И дело даже не в крепости заварки. При приготовлении чифиря заваривания как такового не происходит, поскольку чай подвергается длительному кипению и вываривaнию. В результате этого процесса из сухого чая экстрагируются вещества, которые не растворяются в воде при обычном заваривании. В то же время все

полезные компоненты чая из чифиря полностью улетучиваются или же химически изменяются под воздействием кипячения. Остаётся только концентрат вредных алкалоидов (в том числе и самый вредный алкалоид — гуанин), которые оказывают, с одной стороны, сильное бодрящее воздействие, а с другой — разрушают центральную нервную систему.

Приготовление чая

> В одном еврейском местечке жил раввин. Он прославился тем, что один во всём городке умел заваривать хороший чай. Перед смертью он собрал своих прихожан, чтобы открыть им свой секрет. Собрались все — от мала до велика, стоят и ждут в надежде узнать величайший секрет.
>
> Раввин оглядел их всех, а затем прошептал немеющими губами: «Евреи! Не жалейте заварки!»
>
> *Один из любимых анекдотов И.Э. Бабеля*

Многие думают, что в приготовлении чая нет ничего сложного: закипела вода, залили её в чайничек с заваркой, и все дела. На самом же деле, чтобы приготовить качественный (а значит, и целебный) чай, необходимо соблюдать ряд важных правил.

Правило первое: *не жалейте заварки*. В данном случае кое-что зависит от чая, который вы пьёте, но в среднем на каждого пьющего нужно чайную ложку заварки и одну ложечку, как говорит Борис Бурда, в честь Бодхидхармы. Он же продолжает, что тогда это будет чай, а не «писи сиротки Хаси», как говорили в том местечке, где жил мудрый раввин.

Правило второе: *старайтесь не использовать для чая воду из крана* (если, конечно, она не поступает к вам из ближайшего минерального источника). Есть такая закономерность: чем нежнее и дороже чай, тем хуже влияет на него плохая вода. Лучше всего для чая мягкая вода.

Правило третье: *не перекипятите воду*, иначе она испортит вкус чая. Снимайте чайник с огня, как только вода начала кипеть «белым ключом». Интересно, что китайцы выделяют 16 сроков кипения воды, а для чая нагревают воду до появления пузырьков, похожих на глаза краба.

Правило четвёртое: *пейте то, что вы заварили, не разбавляйте заварку кипятком*, а то это уже будет не чай, а опять-таки «писи сиротки Хаси». А для этого нужно иметь заварной чайник приличных размеров, который, само собой, перед

завариванием чая надо пропарить или же сполоснуть кипятком.

И ещё о некоторых заблуждениях, связанных с приготовлением чая, рассказывает Борис Бурда: «Не кипятите воду вторично — это уже не вода, а суп из варёных микробов! Не укутывайте чайник — если так уж хочется прелого сена, дешевле съездить за ним на дачу или за город. Не пейте старую заварку — свежий чай на Востоке называют лекарством, а старый — ядом, и правильно! Не храните чай где ни попадя — он впитывает запахи, как промокашка. Стеклянная банка с притёртой пробкой — место практически идеальное, керамика тоже годится, а в пластмассе чай преет, в металле киснет, в полиэтилене задыхается. Не разбавляйте кипятком крепкую заварку — уже говорил и ещё раз повторяю, ибо это слишком распространённое заблуждение. Не кипятите воду в металлических чайниках — в эмалированных куда ни шло, а ещё лучше в закалённом стекле, нержавейка разве что в крайнем случае. Не пользуйтесь металлическим ситечком совершенно из тех же соображений — уж лучше пластмассовым. Не кипятите чай, не ставьте его на огонь даже на секунду, даже в шутку, а если уж сделали это, выпейте, и будет вам поделом. Вот чего уж точно нельзя. Остальное можно попробовать».

Цвет чая

— Что такое «ту ти ту ту ту»?

— Это новый русский за границей просит два стакана чая в двадцать второй номер.

Из ответов «армянского» радио

Как известно, чай может быть нескольких цветов: чёрный, красный, жёлтый и зелёный. Некоторые думают, что эти разные чаи изготовляются из различных видов чайного куста. На самом деле один и тот же чайный лист можно обработать по-разному и получить четыре вида чая. Разница между ними — в процессе ферментации чайного листа. Если его просто скрутить, спрессовать и высушить (то есть вообще не ферментировать) — получится зелёный чай. А для того чтобы он стал чёрным, красным или жёлтым, листья чая завяливают, пока они не станут дряблыми, после чего скручивают и ферментируют (оставляют окисляться на воздухе). Чем дольше ферментация, тем темнее чай.

Наиболее активными профилактическими и лечебными свойствами обладает зелёный чай. Его необходимо пить без сахара, поскольку в смеси с ним он становится совершенно невкусным.

У нас популярнее всего чёрный чай, в котором из-за длительной ферментации меньше витаминов и полезных веществ по сравнению с зелёным чаем, но больше чайного кофеина — теина.

Жёлтый чай по ценнейшим биологическим свойствам близок к зелёному. Вильям Похлёбкин писал, что «по мягкости, бархатистости, нежности и душистости жёлтый чай не знает себе равных». Именно этим и определяется его высокая цена.

Красный чай по характеру производства ближе к чёрному. Среди всех разновидностей чая считается самым ароматным.

Не следует путать основные типы чая с его сортами, которых существует тысячи. Многие привыкли различать чаи по району их произрастания: индийский, цейлонский, грузинский, краснодарский и так далее, считая географический признак главным для того или иного сорта чая. Порой можно даже услышать, что в каждом из этих географических районов якобы растёт особый разновидность чайного куста.

На самом же деле это не так. В ботаническом отношении чайное растение имеет всего один вид, встречающийся в трёх разновидностях, которые при различной фабричной обработке и дают огромнейшее разнообразие готовых чаёв — тысячи торговых сортов. Так, главные специалисты по чаю — китайцы — из свежих листьев одних и тех же кустов могут изготовить свыше 500 сортов чая. И каждый из них будет иметь свои качественные отличия, свой вкус и неповторимый аромат.

Цветочный чай

Многие думают, что чай называют цветочным, потому что в его состав входят наряду с листьями ещё и цветы чайного куста. В действительности же чайный цветок никоим образом не используется при производстве любимого всеми напитка. Он обладает очень слабым, едва ощутимым запахом.

Цветочными же чаями называют сверхвысшие сорта чёрных чаёв, в которые входят преимущественно или же исключительно недоферментированные типсы{31}. Этот чай отличается особой силой и своеобразием аромата.

Ошибочно называют цветочными чаи, имеющие запах различных цветов. Их следует именовать ароматизированными.

Подделки чая

Как уже отмечалось выше, чай подделывали во все времена. Занимаются этим, причём весьма активно, и в наше время в нашей стране. И если железные опилки в чай уже не добавляют, то другие многочисленные способы используют.

Наиболее распространённый из них: чай низкого качества насыпается в коробки с логотипом известных фирм. В упаковке первосортного чая все чаинки одинаковые, словно братья. Если же встречаются кусочки стеблей (так называемые чайные опилки) или светлоокрашенные чаинки, то, скорее всего, это низкосортный чай.

На коробке обязательно должен быть указан сорт чая (листовой, гранулированный и т. д.). Надпись же типа «смесь лучших сортов индийского чая» свидетельствует если и не о подделке, то уж о сомнительном качестве чая точно.

Также представляется подозрительным содержание упаковок, на которых не указан срок годности (максимальный — 2 года).

Редко подделывается чай в одноразовых пакетиках и в жестяных банках — слишком дорого.

Крепость чая

Широко распространено мнение, что чем темнее чай, тем он крепче. Однако всё не так просто. Специалисты о крепости напитка судят не по цвету, а по разводам. Они отмечают, что если на поверхности чуть остывшего чая появляются белёсые разводы — так называемые сливки, значит, он крепкий и в нём много бодрящих веществ, катехинов и кофеина.

Чайные пакетики

Чай в пакетиках ещё называют «чай разовой заварки». Название довольно странное, ведь и любой другой чай также заваривается один раз.

В настоящее время уже более 10 % любителей чая постоянно пьют именно чай в пакетиках, и число это продолжает расти. На мой взгляд, ничего в этом хорошего нет, поскольку то, что в этих пакетиках находится, имеет очень низкое качество. Именно этим и обуславливается не слишком приятный вкус подобных «чаёв». Правда, многие поклонники пакетированного чая считают, что неприятный привкус при заварке дают бумажные пакетики{32}.

Чтобы убедиться в том, ухудшают ли эти пакетики вкус чая, в рамках рубрики «Экспертиза» газеты «Известия» был проведён простой эксперимент: в несколько стаканов с кипятком опустили тщательно очищенную от чаинок бумагу от пакетиков и выдержали её там в течение трёх минут. В другие стаканы был налит чистый кипяток. Затем экспертов попросили определить на вкус, в каких стаканах бумага была, а в каких — нет. Как оказалось, ровно в половине случаев эксперты ошиблись. В результате проведённого эксперимента был сделан вывод: «Бумага, используемая для пакетированного чая, не даёт

привкуса независимо от того, были пакетики склеены или закрыты металлической скрепкой».

Чай каркадэ

Так уж получилось, что мы называем чаем и те горячие напитки, которые завариваются не из чайного листа, а из других растений. Так, правильнее было бы говорить не «травяной чай», а «горячий напиток из трав» и не «чай каркадэ», а «напиток каркадэ». Но так как что-либо изменить в этом отношении невозможно, оставим всё как есть и поговорим о чае каркадэ, в последнее время довольно популярном в наших краях.

Для этого напитка используются лепестки каркадэ, или гибискуса (Hibiskus sabdariffa). Полученная жидкость имеет множество полезных свойств. Так, по сообщению журнала «Наука и жизнь»: «Вещества, вызывающие красное окрашивание настоя, антоцианы, обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью, они укрепляют стенки сосудов и регулируют их проницаемость. Содержащиеся в гибискусе флавоноиды помогают очистке организма. Гибискус снижает кровяное давление, обладает спазмолитическим действием, действует как мочегонное, улучшает выработку жёлчи и защищает печень от неблагоприятных воздействий. Всё это способствует выведению из организма ненужных продуктов обмена веществ и улучшению общего состояния. Достоверно установлено, что экстракт гибискуса убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы и, кроме того, может использоваться как глистогонное средство».

Однако, чтобы от этого «чая» была польза, его нужно правильно заваривать. Обычно каркадэ заваривают так же, как и чай, но подобный способ не обеспечивает правильного экстрагирования лепестков. Некоторые фирмы, продающие каркадэ в нашей стране, советуют кипятить лепестки, но в таком случае каркадэ лишается полезных свойств, хотя и приобретает красивый цвет.

О правильном способе заваривания этого напитка в «Кулинарном словаре» сообщает Вильям Похлёбкин: «10 лепестков (целых) или 2 чайные ложки (дроблёных) завариваются крутым кипятком в фарфоровой чашке (пиале), которая в течение 10 минут должна стоять на конфорке газовой плиты с зажжённой духовкой».

Заваривать лепестки каркадэ можно только один раз, поскольку они полностью отдают свой сок.

Травяной чай с малиной

При заболевании простудой многие используют такой,

казалось бы, безвредный способ лечения, как питьё травяного чая с малиной. Увы, он безвреден только на первый взгляд. Дело в том, что в большинстве случаев настои трав имеют мочегонное действие, а отвар из малины небезопасен для сердечников. Поэтому людям, которые страдают заболеваниями сердца и имеют слабые почки, этими средствами лечить простуду нежелательно, поскольку, победив простуду, можно спровоцировать обострение других заболеваний.

Чеснок

В последнее время часто можно услышать, что чеснок чрезвычайно полезен для сердечно-сосудистой системы. Однако имеющихся на сегодняшний день данных недостаточно, чтобы пропагандировать его употребление в пищу как продукта с выраженным кардиопротекторным действием.

Также чесноку приписывается способность излечивать от глистов.

А.М. Бронштейн рассказывает:

«Я видел пациентов, которые чеснок ели чуть ли не килограммами, — и никаких результатов, кроме гастрита.

Многие засовывали зубчики чеснока в задний проход как средство от анального зуда. В результате вместе с гельминтозом им приходилось потом лечить проктит (воспаление прямой кишки).

С этой упорной верой в целебные свойства чеснока доходит до курьёзов. Приходит ко мне пациент: „Я лечился чесноком. Мне так хорошо помогло это средство! Но не полностью. Глисты всё равно есть…“»

Если почитать популярную литературу, то может сложиться впечатление, что чеснок лечит буквально всё — от простуды до СПИДа. Что касается простуды, то чеснок действительно может быть очень полезен благодаря дезинфицирующим свойствам. Также он может способствовать снижению уровня холестерина, правда, в очень больших дозах. Кроме того, в состав чеснока входит аниципллин, который убивает некоторые бактерии-грибки. На этом перечень научно доказанных целебных способностей чеснока и заканчивается.

Стоит отметить, что целебные свойства чеснока мы используем далеко не всегда, особенно когда он добавляется в различные блюда. Дело в том, что при сильном или длительном нагревании он теряет не только свои вкусовые качества, но и целебные. Вот почему мелко нарезанный чеснок следует добавлять в супы или вторые блюда не в процессе их готовки (как это очень часто делается), а тогда, когда они уже готовы и огонь уже выключен. Для того чтобы чеснок «настоялся», необходимо ещё 3–4 минуты не снимать это блюдо с плиты. И тогда приготовленная пища будет равномерно пропитана мягким, приятным и не слишком резким ароматом чеснока.

Заблуждаются и те, кто добавляет чеснок в уже поданные на стол блюда. В этом случае его резкий специфический аромат «забьёт» все другие запахи, огрубит и упростит вкус блюда.

И немного о модных сейчас чесночных таблетках. Их целебные качества оказались несколько преувеличены. К такому выводу пришли американские учёные, проведшие исследования воздействия этих таблеток на организм человека. Во время эксперимента в течение 4 месяцев контрольная группа ежедневно глотала фармацевтический эквивалент половинки зубчика чеснока. Никакого зримого эффекта достигнуто не было. Тот же эффект (то есть никакой) был достигнут и при приёме капсул с маслом из чеснока.

Что делать с пересоленным супом?

Многие хозяйки для «исправления» пересоленного супа просто подливают в него воду и тем самым быстро решают проблему. Но это не тот случай, когда быстро означает хорошо. Опытная и кулинарно грамотная хозяйка такой способ применять никогда не станет, так как подлить воду к супу в процессе варки (тем более в конце её) — это один из лучших способов испортить блюдо.

Что же всё-таки делать с пересоленным супом? Вильям Похлёбкин советует: «Куриные, мясные пересоленные супы исправляются либо засыпкой в них дополнительных порций пресной лапши, риса, картофеля (но не вермишели и макарон, уже посоленных на производстве), либо (в исключительных случаях) засыпкой (подсевом) муки с последующим осветлением бульона яичным взбитым белком или мясным фаршем (оттяжкой) и процеживанием».

Но бывает и так, что хозяйка пробует суп «на соль» тогда, когда в нём уже находятся все необходимые ингредиенты и что-либо добавлять туда не представляется возможным. В такой ситуации могу посоветовать следующее: немного промытого риса надо завернуть в марлю и опустить в суп. Через некоторое время он набухнет и вберёт в себя лишнюю соль.

Шашлык

Многие сторонники модных систем питания считают, что шашлык вреден для здоровья. На самом же деле это не так. Самый известный кавказский долгожитель Ширали Муслимов, проживший 149 лет, никогда не отказывал себе в шашлыке из свежего, парного пятимесячного барашка{33}. В настоящее время установлено, что в баранине есть некие непредельные жировые соединения, очень помогающие старикам преодолевать процессы распада, проходящие в преклонном возрасте в организме. К тому же, чего греха таить, шашлык из молодого барашка — это очень вкусно. А вкусная еда, хорошее вино, красивая местность — всё это вселяет желание жить как можно дольше.

Для шашлыка обычно берётся молодое мясо, причём таким образом, чтобы жировая часть была сверху и жир во время готовки стекал на мясо (бывает, что у мяса нет собственного жира, тогда каждый кусок необходимо обмакнуть в растительное масло). Делается это для того, чтобы жир, плавясь, пропитывал мясо. Это далеко не всегда понимают как любители, так и те, кто зарабатывает себе на жизнь, готовя и продавая шашлык. Вот и получается, что между кусочками мяса на вертеле располагают кусочки сала, — и весь смысл приготовления теряется.

И ещё об одном заблуждении, свойственном некоторым любителям шашлыка. Порой мясо солят до процесса гриллирования или же во время него. Но делать это нежелательно, так как соль способствует увеличению истечения сока и шашлык становится жёстким и невкусным.

Шницель

В столовых, буфетах и кулинариях так называют котлетоподобные изделия большого размера. Однако на самом деле они не имеют ничего общего с настоящими шницелями ни по составу, ни по технике приготовления, ни тем более по вкусу.

Шницель — это блюдо австрийской ресторанной кухни, приготовляемое только лишь из телятины. Мясо, нарезанное толстыми кусками, освобождают от всех жилок, отбивают (таким образом, что шницель становится величиной с ладонь), затем делают частые, но неглубокие надрезы, после чего хорошо обваливают в панировочных сухарях и обмакивают во взбитое яйцо, а затем обжаривают на сковородке.

Насколько вкус этого блюда отличается от того, что мы привыкли называть шницелями, можно только представить. А лучше не только представлять, но и приготовить настоящий шницель и попробовать.

Щавель

Многие поклонники сырых овощей и зелени считают, что щавель полезно кушать чуть ли не каждый день, поскольку в нём много витамина С и каротина. На самом же деле это растение лучше не употреблять слишком часто. Дело в том, что в нём содержится большое количество щавелевой кислоты, избыток которой весьма вреден для почек. Кроме того, щавель не рекомендуется тем, у кого нарушен солевой обмен, имеются воспалительные заболевания желудка или кишечника.

Яблоки

Продавец на базаре:
— Яблоки из Чернобыля! Яблоки из Чернобыля!
— Так кто же их у тебя купит?
— Купит. Кто для тёщи, кто для свекрови…

Быль

Нередко можно услышать, что для профилактики рака яблоки нужно есть вместе с семечками. Считается, что в семенах этого фрукта имеются биологически активные вещества, витамины, ферменты, которые предотвращают возникновение раковых заболеваний. Всё это, несомненно, так. Но есть одно «но». Заблуждаются те, кто советует съедать все семечки яблока. Дело в том, что в них находится и синильная кислота, являющаяся ядом. А потому нужно съедать в день не больше 4 семечек яблока — только в этом случае они будут приносить пользу.

Мы уже отмечали выше, что далеко не все красивые фрукты являются полезными. Что касается яблок, то их для длительного хранения окунают в расплавленный парафин. Когда такие фрукты моешь, то вода сбегает с них круглыми капельками не задерживаясь. И если вы всё-таки купили подобные яблоки (зимой и весной другие найти в продаже бывает трудно), то нужно их не просто мыть, облив водой, как обычно, но и хорошо потереть щёткой под краном для удаления защитного слоя.

Яичная скорлупа

Мужик лезет в троллейбус:
— Товарищи, пропустите меня, я с яйцами.
— Все с яйцами! — отвечает народ.
— Я с куриными.
— Пропустите инвалида…

Транспортная история

Многие родители дают своим детям есть яичную скорлупу с целью профилактики кариеса и для того, чтобы «косточки были крепкими». Однако на сегодняшний день нет убедительных данных о пользе яичной скорлупы для профилактики кариеса. Поэтому стоматологи предпочитают другие методы борьбы с этим заболеванием.

В то же время яичная скорлупа может быть весьма и весьма полезной. Об этом свидетельствуют более чем 10-летние исследования венгерских медиков и биологов во главе с доктором Кромпехером. Учёные установили, что яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Дело в том, что недостаток кальция, особенно в костях, — одно из самых распространённых нарушений обмена веществ, это зачастую приводит к рахиту и неправильному росту зубов у детей, искривлению позвоночника, хрупкости костей у пожилых людей и ко множеству других печальных последствий. Нормализовать обмен кальция достаточно тяжело, так как применяемые медициной препараты — хлористый кальций, гипс, мел — плохо усваиваются организмом.

А вот скорлупа куриных яиц, как отмечают венгерские медики, усваивается легко. К тому же она не только состоит на 90 % из карбоната кальция (углекислый кальций), но и содержит большое количество необходимых для организма микроэлементов: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов.

На основе исследований венгерские врачи рекомендуют употреблять скорлупу куриных яиц беременным женщинам, детям от 1 года до 6 лет, в подростковом и юношеском возрасте (до 19–20), а взрослым для профилактики заболеваний позвоночника и остеопороза два раза в год.

Яйца

Журналисты берут интервью у курицы, снёсшей огромное яйцо:

— Скажите, как вам это удалось?

— Это моя маленькая женская тайна.

— А какие у вас планы на будущее?

— Это моя маленькая женская тайна.

Обращаются к петуху:

— Скажите, как вам это удалось?

— Это тайна.

— А какие планы на будущее у вас?

— Набить морду страусу!

Занимательная зоология

Сегодня яйца — продукт, пользующийся у нас большой популярностью. Популярны и многие заблуждения о них. Некоторые предлагаются вашему вниманию.

Кушать яйца вредно для здоровья: они способствуют увеличению содержания холестерина в крови

Подобное утверждение неверно. В желтке яиц действительно много холестерина (270 миллиграммов в яйце средних размеров), однако, как показали многочисленные исследования, после употребления яиц уровень холестерина в крови почти не повышается. Тем же любителям яиц, у кого повышенное содержание холестерина в крови, можно порекомендовать есть 1 желток (холестерин содержится именно в нём) с 2 или 3 белками. Можно есть и яичницу с зеленью, но готовить её рекомендуется из 1 желтка и 2 белков на сковороде с антипригарным покрытием, смазанной маслом (а ещё лучше — молоком). Стоит отметить, что яичный белок — это превосходный источник протеинов, к тому же усваивается он легче мясного.

Следует сказать и то, что яичный холестерин наименее вредный, потому что он «уравновешивается» лецитином, содержащимся в желтке и играющим не последнюю роль в питании нервных клеток.

Любопытный эксперимент провели учёные Израиля (в этой стране зафиксировано одно из самых высоких потреблений яиц на душу населения). Каждый день в течение года добровольцам давали съесть по два яйца. В конце года замерили уровень холестерина в крови — он оказался таким же, как и в начале

эксперимента.

Яйца плохо перевариваются

Это не совсем так. Многое зависит от степени свежести яйца и способа его приготовления. Чем дольше яйцо подвергается термической обработке, тем хуже оно будет перевариваться. Яйца, сваренные всмятку, полностью перевариваются через 1–2 часа, а яйца вкрутую или яичница — через 3 часа.

Яйца вредны для печени

Граф перед завтраком говорит своему лакею:

— Сегодня у меня рабочее настроение, поэтому я сам облуплю себе яйцо.

Из историй о «низах» и «верхах»

Подобное мнение не соответствует действительности. Дело в том, что, помимо витаминов, яйца содержат холин и метионин — полезные для печени аминокислоты. Кроме того, желток обладает уникальным свойством вызывать сокращения жёлчного пузыря, то есть стимулировать отток жёлчи в кишечник, что улучшает перистальтику и способствует усвоению жиров. Однако стоит оговориться, что жарить яйца или делать яйца под майонезом тем, у кого проблемы с печенью, нежелательно.

Не следует есть яйца чаще 2–3 раз в неделю

Один мужик хвалился, что за раз съел сорок девять варёных яиц.

— Почему же ты не съел ещё одно яйцо, чтобы было ровно пятьдесят? — спросили его.

— Вы что, хотите, — последовал ответ, — чтобы человек из-за одного яйца превратился в свинью?

Из книги рекордов

Подобный совет диетологов можно услышать довольно часто. Однако на самом деле здоровый и активный человек, если в течение суток он не потребляет другие белки животного происхождения, вполне может съедать 1–2 яйца в день. Другое дело, что всё-таки желательно разнообразить пищу и кроме яиц употреблять и другие животные или растительные белки.

Яйца часто становятся причиной сальмонеллёза

Одна курица говорит другой:

— Знаешь, я провела такую бурную ночь, что с утра несу только крутые яйца!

Занимательная зоология

В какой-то степени это верно. Однако для того, чтобы яйца стали причиной сальмонеллёза, должно совпасть сразу несколько условий. Во-первых, они должны быть инфицированы (статистика показывает, что зародыши сальмонеллы есть только лишь в одном из 7 тысяч свежих яиц). Во-вторых, они должны долго храниться в неподходящих условиях. Совпадение того и другого бывает не так уж и часто, но во избежание неприятностей желательно хорошо вымыть яйца перед употреблением. Кроме того, необходимо периодически мыть ячейки для хранения яиц в холодильнике, поскольку скорлупа негерметична и бактерии могут проникнуть внутрь яйца.

То, что сырые яйца есть опасно, всем нам известно: можно заразиться сальмонеллёзом. Но не все догадываются, что ничуть не меньшую опасность таят в себе и яйца всмятку или плохо прожаренная яичница-глазунья. Многие любят нежный желеобразный белок, а он-то как раз представляет наибольший риск. А потому лучше или хорошо прожаривать яичницу, или варить яйца вкрутую.

Впрочем, пережаривать омлеты или яичницу совсем не обязательно. Как показали результаты исследования специалистов из Министерства сельского хозяйства США, яйца не представляют опасности, коль скоро желток «мягок, как воск». Как только желток потерял свою текучесть, сальмонелла мертва.

Через неделю яйца становятся несвежими

Насколько яйца свежие, во многом зависит от условий хранения. В случае, когда они хранятся не в холодильнике, через неделю яйца действительно становятся несвежими. Но если их сразу положить в специальную ячейку холодильника острым концом вниз, чтобы не было давления на «воздушную камеру» (пространство между белком и скорлупой), срок хранения увеличивается до 3 недель.

Чем ярче желток, тем он полезнее

Подобное утверждение не соответствует действительности. Дело в том, что цвет желтка — от бледно-жёлтого до ярко-жёлтого и даже красноватого — зависит от состава куриного корма.

От яиц толстеют

Как ни странно, хотя яйцо является весьма питательным продуктом, от него всё-таки не толстеют. Более того, они входят во многие лечебные диеты, целью которых является снижение в рационе количества белка. Для подобных диет яйца с их 13 % протеинов и всего 80 килокалориями просто находка.

Яйца содержат всё необходимое для организма. Это чудо-продукт

> Мужик в ресторане возмущается.
>
> — Вы чё, офигели? За одно яйцо берёте двадцать рублей!
>
> — Это как посмотреть, — отвечает ему философски официант. — Курица над одним яйцом целый день хлопочет.
>
> *Из ресторанных историй*

В какой-то степени яйца действительно можно назвать чудо-продуктом, настоящим кладезем аминокислот, витаминов, минеральных субстанций. Они являются доступным источником ниацина, необходимого для питания мозга и образования половых гормонов; холина, улучшающего память и выводящего яды из печени; витамина К, обеспечивающего свёртываемость крови; лецитина, распускающего бляшки в стенках кровеносных сосудов. Миндел, автор прославленной «Библии витаминов», указывает на содержание в яйцах витаминов Е, B_2, B_6, B_{12}, биотина и фолиевой кислоты, препятствующих развитию врождённых пороков у новорождённых, имеющих высокую энергетическую ценность и содержащих ценные белки и биорегуляторы, большое количество минералов (в том числе кальций и железо), а также витамины А, B_1, B_2 и никотиновую кислоту.

Но говорить о том, что яйца содержат всё необходимое для организма, — большое преувеличение. К примеру, в яйцах отсутствуют углеводы и витамин С.

Утиные и гусиные яйца непригодны в пищу

На самом деле они намного питательнее, чем куриные. Единственное, чего следует опасаться, — это вредных микроорганизмов, которых в яйцах водоплавающих птиц больше. Специалисты отмечают, что их можно нейтрализовать путём 15-минутного кипячения.

Коричневые или белые?

Едет поручик Ржевский в поезде, лежит на верхней полке. Слышит разговор двух дам.

— Милочка, запомните, никогда не кладите яйца на серебро, оно от этого тускнеет.

— Век живи, век учись, — сказал Ржевский и переложил свой серебряный портсигар из кармана брюк в пиджак.

Из историй о поручике Ржевском

В последнее время всё более популярными становятся яйца с коричневой скорлупой (их несут куры азиатских пород). Особенно полюбили коричневые яйца англичане, но и в нашей стране у них уже немало «поклонников», объясняющих своё предпочтение тем, что такие яйца вкуснее и полезнее.

Чтобы проверить, действительно ли яйца с коричневой скорлупой сильно отличаются от белых, в Англии провели любопытный эксперимент. Белые и коричневые яйца приготовили разными способами: отварили вкрутую, всмятку, «в мешочке», сделали омлет, яичницу и провели дегустацию среди покупателей с просьбой определить, какие именно яйца они ели. Результат эксперимента был таков: никаких различий во вкусе яйца с белой и коричневой скорлупой не имеют. Что же касается их полезности, то и химический анализ не выявил никакой разницы между ними.

А вот для птицеводов куры азиатских пород, несущие коричневые яйца, действительно в некоторых отношениях предпочтительнее наших, родных. Во-первых, они спокойнее (а это очень важно, так как приступы истерии у кур часто приводят к снижению яйценоскости, а то и к полному прекращению яйцекладки). Во-вторых, азиатские куры крупнее, мясистее.

Сырые яйца и потенция

В ресторане посетитель спрашивает у официанта:

— Что бы вы посоветовали мне заказать: яйца вкрутую или омлет?

— Яйца не советовал бы — они несвежие. Закажите лучше омлет — в нём нет яиц.

Из ресторанных историй

С давних времён как на Востоке, так и на Западе для

повышения потенции у мужчин в ежедневный рацион вводились яйца. Славившийся своими похождениями Генрих IV каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с куриным желтком. Употребляли яичные желтки (но только с тёмным пивом) и кельты, славившиеся своей страстностью. В одной кулинарной книге XV века пишется: «Чтобы получить мощный стимул для успеха в интимных отношениях, полезно съедать каждый день натощак один яичный желток или же три дня подряд есть лук и яйца, и тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силе и фантазии».

Однако придётся разочаровать тех мужчин, которые уже хотят бежать к холодильнику. По мнению современной науки, никаких особых веществ, действующих на потенцию, в куриных яйцах нет. Другое дело, что само по себе яйцо содержит комплекс витаминов и обладает большой калорийностью. Кстати, в этом отношении нет и существенной разницы между варёным и сырым яйцом.

Отметим, что издавна знатоки эротической кухни ценили сочетание «яйцо + лук». В известном трактате шейха Нафеаули «Искусство арабской любви» даётся совет жениху в течение нескольких дней перед свадьбой следовать диете, основанной на жареном луке и яичных желтках. А в знаменитой «Камасутре» советуется съедать «перед незабываемой ночью любви» смесь из риса, сваренного в молоке, с воробьиными яйцами, жареным луком и мёдом. Овидий также отмечал важность сочетания лука и яиц для увеличения сексуального желания: «Некоторые женщины рекомендуют травы вроде чабреца, но они могут только навредить в деле любви и просто ядовиты. Богиня любви не одаряет радостями тех, кто прибегает к такому насилию над ней. Лучше возьми большую луковицу, какую-нибудь стимулирующую траву из тех, что растут на твоём огороде, несколько яиц и мёду…»

Что ж, вполне возможно, что подобное сочетание действительно способствует усилению потенции, во всяком случае никаких опровержений его действенности я не встречал (возможно, просто потому, что учёные не в состоянии проверять каждый из древних рецептов). А потому каждый мужчина сам может проверить эффективность этого средства на практике.

notes

Примечания

1

Примечание: то есть арбуз устраняет или облегчает симптомы интоксикации, возникшей в результате какого-либо заболевания, отравления или злоупотребления алкоголем.

2

Примечание: всё же некоторые признаки можно указать — это треск, издаваемый арбузом при его сжатии обеими руками; жёлтый (а не белый) цвет земляного пятна на боку арбуза. Кроме того, на спелость арбуза косвенно указывает и возможность легко снять верхний слой арбузной кожуры, поцарапав её немного ногтем.

3

Примечание: приведу цитату из одной статьи Е.М. Фатеевой, профессора, д.м.н., педиатра, и Ж.В. Цареградской, психолога-перинатолога: «Из биологии известно, что всякое живое существо, в том числе и человек, приспосабливается к условиям своего обитания. К этим условиям относятся сезонные явления, температурный режим, влажность, состав пищи, воды, воздуха и др. При воздействии на организм извне любых химических веществ возникает ответ — синтез соответствующих ферментов, необходимых для их трансформации в формы, приемлемые для потребления организмом. Приспособление к составу определённых видов пищи отражается на устройстве системы пищеварения, а также на составе и активности ферментов. Кроме этого, связь организма с внешней средой выражается в его иммунных реакциях и составе иммунного фона. Все эти приспособления (устройство пищеварительной системы, состав ферментов и иммунного фона) в ходе эволюции биологических видов закрепляются генетически».

4

Примечание: жарение во фритюре — это кулинарный приём французской кухни, именно из неё этот способ жарения пришёл в русскую ресторанную кухню в XIX веке. Наши хозяйки часто помещают фритюр в обычную круглую кастрюлю, тогда как существует специальная овальная глубокая посуда — фритюрница. Она напоминает супницу без ножки-подставки.

5

Примечание: вопреки распространённому мнению, столь любимое «новыми русскими» французское шампанское «Дом Периньон» далеко не самое лучшее. Дело в том, что его производят в огромных объёмах, тогда как в Шампани считают: чем меньше объём, тем эксклюзивнее и качественнее товар.

Примечание: в свежей капусте содержится большое количество витамина С. В 100 граммах обычной свежей белокочанной капусты содержится около 50 миллиграммов аскорбиновой кислоты.

7

Примечание: «Им квас, как воздух, был потребен» — так писал А.С. Пушкин о любви русских к этому напитку.

8

Примечание: любопытно, что колбаса «Докторская» в основном свиная. А ведь многие считают, что свинина — мясо тяжёлое и никак уж не диетическое.

Примечание: сами французы неукоснительно следуют этой традиции и даже довольно близкий к коньяку по качествам напиток, производящийся в области, расположенной на полпути между Бордо и Тулузой, называют «арманьяк».

10

Примечание: югославы называют свой бренди «виньяк». Хоть и немного похоже по звучанию, но зато честно и законно.

Примечание: например, он вооружился термометром и секундомером и принялся дуть на ложки с кипятком, чтобы убедиться, что столь привычным для многих из нас способом действительно можно остудить суп. Как оказалось, суп действительно остывает так быстрее, но если он густой, то эффект незначительный.

12

Примечание: за те же 30 минут кипячения в бульон переходит 62 % антибиотика из куриной печени и 43,6 % — из куриного желудка.

13

Примечание: в русской национальной кухне майонезом называется блюдо, представляющее собой холодную закуску из отварной рыбы (красной) или птицы, залитой загущённым бульоном.

Примечание: возможно, навыков грамотной варки манной каши не сложилось по той причине, что манная крупа (пшеничная мука твёрдых пшениц крупного помола) до революции 1917 года считалась в России дорогой и редкой и не все могли себе позволить готовить из неё блюда.

15

Примечание: у мёда есть одно свойство, которое может принести как пользу, так и вред. Так, при боли в горле или гриппе мы очень часто пьём чай с мёдом. Сильный потогонный эффект от употребления мёда в данном случае безусловно полезен, но только если оставаться в помещении. Если же сразу выйти на улицу или попасть на сквознячок, не исключена тяжёлая простуда. А потому рекомендуется после приёма мёда хотя бы полчаса никуда не выходить.

16

Примечание: есть и другие «народные» методы проверки качества мёда: 1) опустить в расплавленный мёд свежее куриное яйцо; если оно идёт ко дну, то этот мёд разбавлен значительным количеством воды; 2) при расплавлении натуральный мёд превращается в совершенно прозрачную жидкость; если же к мёду добавлен крахмал или виноградный сок, то при нагревании образуется мутная густая жидкость; 3) чистый мёд при нагревании практически полностью растворяется в 50-процентном водном растворе этилового спирта; если же он растворяется не полностью, то это означает, что к нему подмешаны посторонние вещества. Насколько все эти методы точны, сказать трудно. Да и не будешь же каждый раз при покупке мёда устраивать подобные экспертизы.

Примечание: он может испортиться, если длительное время хранится при температуре выше 25 °С. Тогда в мёде образуется гидроксиметил-фурфурол — ядовитое соединение, и им можно даже отравиться. А при температуре выше +45 °С живительный бальзам становится просто смесью углеводов. Кроме того, мёд нежелательно держать на солнце. Через сорок восемь часов непрерывного солнечного облучения в нём разрушаются многие ферменты, и в первую очередь ингибин, фермент противомикробного действия. Вот почему лучшее место для мёда там, где сухо, прохладно и ничем не пахнет (так как мёд обладает способностью впитывать самые разные запахи).

18

Примечание: в моркови много целлюлозы, фолиевой кислоты, калия, фосфора и витамина А. Она низкокалорийна: корнеплод средних размеров (длиной до 18 сантиметров) содержит всего 30 калорий. Зато витамина А такое количество, которого вполне достаточно человеку на 4 суток. Исследования, проведённые в университете штата Кентукки (США), показали, что в 1 грамме моркови содержится на 1/3 больше растворимой целлюлозы, чем в овсяных отрубях — самом рекомендуемом и самом дорогом в США продукте против холестерина.

19

Примечание: говядина, вопреки распространённому мнению, изобилует жиром, особенно тем его типом, который вредно действует на сердце. А вот свинина, наоборот, вовсе не так жирна, как принято считать. В кусочке постного мяса жира не намного больше, чем в диетической грудке цыплёнка. Кстати, свиной жир менее пагубно влияет на сердце и сосуды, чем говяжий.

Примечание: именно за это такую овсяную кашу ценят взрослые, особенно мужчины.

21

Примечание: раз уж зашла речь об Австрии и об аппетите, то стоит привести любопытный факт. Производители пива «Гессер» из небольшого австрийского городка Грац преисполнены гордости по поводу того, что маленький Шварценеггер пил их пиво. Оказывается, будущий «Мистер Вселенная» и суперзвезда Голливуда рос тщедушным и болезненным ребёнком. Кто-то порекомендовал его маме поить сына не только молоком, но и пивом. Она прислушалась к этому совету, и вы видите, к чему это привело. Впрочем, если говорить серьёзно, то, конечно же, дело не только в пиве, а потому предлагать его детям всё же не стоит.

Примечание: к приправам относятся самые разные соусы (майонезы, кетчупы и т. п.), заправки, взвары, хрен, чатни, горчица и др.

Примечание: к пряностям относятся ваниль, гвоздика, имбирь, кардамон, корица, лавр, мускатный орех, самые разные перцы, цедра, шафран, лук, чеснок, черемша, петрушка, пастернак, сельдерей, базилик, дягиль, кориандр, крессы, лаванда, майоран, мелисса, мята, тмин, укроп, чабрец и др.

Примечание: к специям относятся соль, сода, поташ, аммоний, пекарский порошок, кремортартар, уксус, лимонная кислота, глютамат натрия, квасцы, крахмал, алкоголь, сахар, дрожжи, желатин и др.

25

Примечание: объём в кубических сантиметрах.

Примечание: йод содержится, как правило, в следующих продуктах: морская капуста, кальмары, креветки, морские рыбы, салат-латук, лук репчатый и порей, дыни. Есть он также в хлебобулочных изделиях, в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах.

Примечание: больше всего цинка в пророщенной пшенице и пшеничных отрубях, мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливах, вишнях, картофеле, капусте, свёкле и моркови.

28

Примечание: витамины группы В содержатся в следующих продуктах: бобовые овощи, ячмень, овёс, фасоль, спаржа, картофель, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, рыба, хлеб из муки грубого помола.

29

Примечание: вологодское масло изготавливается из высококачественных свежих сливок, пастеризованных при более высокой, чем обычно, температуре. Благодаря тому что нагретые сливки томят в течение 10 минут, масло приобретает так называемый «ореховый» вкус. Этот вкус сохраняется только 30 дней, и если вологодское масло на протяжении этого срока не было продано, его должны продавать уже как сладко-сливочное любительское масло, что делается далеко не всегда.

Примечание: вот что писал о соли знаменитый Пол Брэгг: «Соль не переваривается, не усваивается организмом… Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желудочному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приведя их к критическому состоянию».

31

Примечание: типсы — едва распустившиеся почки, придающие чаю утончённый аромат и вкус. Чем выше процент типсов в чае, тем он ароматнее, вкуснее и ценнее.

32

Примечание: так считал и такой знаток чая, как Вильям Похлёбкин. Он писал: «Вкус пакетированного чая ухудшается бумажной оболочкой и особенно тем клеевым составом, которым эта оболочка пропитывается…»

Примечание: а запивал шашлык он всегда хорошим сухим красным домашним вином.